

# **Méditation de pleine conscience Poche Pour les Nuls**

**Shamash ALIDINA**

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM



Avec les Nuls, tout devient facile !

# La Méditation de pleine conscience

POUR  
**LES NULS**

- ✓ Apprendre à méditer
- ✓ Devenir conscient  
et se découvrir soi-même
- ✓ Trouver le temps d'être,  
tout simplement
- ✓ Réduire stress, colère et fatigue

**Shamash Alidina**

*Formateur et coach*

**Hélène Filipe**

**Élisabeth Couzon**

*Psychologues cliniciennes et formatrices*

Préface de **Christophe André**



# ***La Méditation de pleine conscience***

POUR  
**LES NULS**

**Shamash Alidina**

*Adaptation française par*

**Hélène Filipe  
Elisabeth Couzon**

*Préfacé par*

**Christophe André**

**FIRST**  
 **Editions**

Titre original : *Mindfulness for dummies*

« Pour les Nuls » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

© Éditions First, un département d'Édi8, 2013, pour l'édition grand format.

© Éditions First, un département d'Édi8, 2016, pour la présente édition.

Publié en accord avec John Wiley & Sons, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-8529-8

ISBN Numérique : 9782412015681

Dépôt légal : juillet 2016

Édition : Lisa Marie

Illustrations : Marc Chalvin

Couverture : KN Conception

Mise en page : Catherine Kédémos

Éditions First, un département d'Édi8

12, avenue d'Italie

75013 Paris

Tél : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

Courriel : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Internet : [www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)

Ce livre numérique a été converti initialement au format EPUB par Isako [www.isako.com](http://www.isako.com) à partir de l'édition papier du même ouvrage.

## À propos de l'auteur

**Shamash Alidina** pratique la méditation de pleine conscience depuis 1998. Un soir, invité à essayer un petit exercice de méditation pendant un cours de philosophie orientale, il a attrapé le virus de la méditation de pleine conscience ! Impressionné par la manière dont la méditation de pleine conscience lui permettait de changer d'état d'esprit, aussi bien durant la méditation même que dans les expériences du quotidien, il a décidé de consacrer son temps à apprendre et enseigner cette discipline. Il a d'abord enseigné la méditation de pleine conscience à des groupes d'adultes. Il l'enseigne également depuis huit ans aux enfants d'une école londonienne qui a intégré la méditation dans ses programmes.

Shamash Alidina a étudié au Center of Mindfulness de l'université de Bangor, dans le pays de Galles. Il dirige aujourd'hui sa propre entreprise de formation, [Learn-Mindfulness.com](https://www.learn-mindfulness.com), qui délivre un enseignement de qualité professionnelle destiné au grand public comme aux coachs, aux thérapeutes, aux personnels médicaux et aux entreprises, en face-à-face pédagogique et à distance. Il s'est formé à la gestion de la santé sur le lieu de travail auprès des services britanniques de santé et de sécurité, et il apprend aux dirigeants d'entreprises à lutter contre le stress. Il a enseigné la méditation de pleine conscience dans le monde entier, et surtout au Moyen-Orient, aux États-Unis et en Europe.

Des articles et des interviews ont déjà été consacrés à Shamash dans de grands journaux britanniques comme le *Sunday Times Magazine*. Shamash participe régulièrement à des campagnes de promotion de la méditation de pleine conscience, et il rédige des blogs sur ses deux grandes passions, la méditation de pleine conscience et la philosophie de l'Advaita. Il habite Londres, à proximité du magnifique Bushey Park.

# À propos des adaptatrices

**Hélène Filipe** est psychologue clinicienne, psychothérapeute certifiée EMDR et consultante formatrice en entreprise.

Elle est instructrice MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), formée à la Réduction du stress basée sur la pleine conscience par le Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, (CFM) de l'université du Massachusetts, États-Unis, centre fondé par Jon Kabat-Zinn et instructrice MBCT (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience), formée par le Pr Zindel Segal. Elle accompagne des groupes aux programmes de méditation de la pleine conscience MBSR et MBCT.

Psychothérapeute EMDR, elle est spécialisée dans le soin du stress post-traumatique et des chocs émotionnels.

Consultante formatrice en entreprise, partenaire d'une société leader européen dans le secteur de la formation professionnelle, elle anime des formations sur les thèmes du leadership personnel, du stress, de l'intelligence émotionnelle et relationnelle.

**Élisabeth Couzon** pratique la méditation depuis douze ans, le yoga depuis trente ans et le qi gong. Psychologue clinicienne, formatrice et conférencière, instructrice de pleine conscience (MBSR et MBCT) formée par le Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, (CFM) et par Zindel Segal. Elle participe au sein de l'Association Méditation Enseignement à la formation des intervenants en milieu scolaire. Elle a longtemps accompagné les personnes en stress posttraumatique avec l'EMDR, et les groupes en gestion du stress, des émotions et de l'estime de soi.

Elle est l'auteur de *Petite Philosophie de la méditation* (First), *Méditer avec les enfants* (ESF) et le coauteur de nombreux ouvrages dont *Soyez un stressé heureux*, *La Magie des émotions*, *Les Émotions* :

*Développez son intelligence émotionnelle, Cahier d'exercices pour apprivoiser votre stress* avec Françoise Dorn, *S'estimer pour réussir sa vie* avec Agnès Nicoulaud (ESF).

Hélène et Élisabeth ont écrit à quatre mains *La Méditation de pleine conscience, Cahier d'exercices* (ESF, 2012). Elles sont membres de l'Association pour le Développement de la Mindfulness sont membres de l'Association pour le Développement de la Mindfulness.

## **Dédicace**

Ce livre vous est dédié, cher lecteur, en espérant que la pratique de la méditation de pleine conscience vous sera profitable ainsi qu'à vos proches.



# Remerciements

J'adresse mes plus vifs remerciements à Jennifer Prytherch et à Nicole Hermitage, de chez Wiley, qui m'ont confié la rédaction d'un ouvrage sur un sujet aussi pertinent et aussi important et qui sont venues personnellement me rendre visite ! Je voudrais aussi remercier particulièrement Jo Theedom, qui a fait preuve de beaucoup de patience et de tolérance face à toutes mes questions et qui a soutenu ce projet avec enthousiasme d'un bout à l'autre. C'est du fond du cœur que j'adresse aussi mes remerciements à toute l'équipe de production de Wiley, et plus particulièrement à Rachel Chilvers, à Anne O'Rorke et à Zoe Wykes pour la très grande attention qu'elles ont portée aux détails : je dois reconnaître que l'équipe « Pour les Nuls » m'a vraiment impressionné.

J'adresse des remerciements particuliers à Sandra, qui a partagé mon enthousiasme pour ce projet et qui m'a prodigué les tasses de thé dont j'avais besoin au cours de ces soirées et de ces week-ends passés tantôt à pratiquer des exercices de méditation de pleine conscience, tantôt à me concentrer intensément sur mon ordinateur portable avec un air hébété. Je remercie mon frère Aneesh, qui a eu, le premier, l'idée de ce livre, et mes parents, Manju et Fateh, qui m'ont assuré un soutien constant. Je remercie Sarah Silverton, du Center of Mindfulness de l'université de Bangor, pour ses remarques concernant certains chapitres, et Jon Kabat-Zinn pour ses annotations et pour ses encouragements. Je remercie mes merveilleux amis Maneesh Juneja, pour ses encouragements, ses remarques et ses conseils et Garry Boon, dont le sens du jugement et l'humour restent une source de joie. Je tiens à remercier Steven Hickman, directeur du Center for Mindfulness de l'université de San Diego, en Californie, pour ses commentaires positifs

à propos des citations que j'ai publiées en ligne et pour avoir rédigé une belle préface.

Enfin, un grand merci à Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj et Bob Adamson, qui ont consacré leur vie entière à aider les autres à aller au plus profond d'eux-mêmes pour découvrir leur moi véritable.

# Préface

**L**e poète Christian Bobin raconte que souvent, il ne comprend l'essence des choses qu'en observant leur contraire. Nous savons bien, par exemple, qu'on comprend mieux le bonheur et sa nécessité si l'on a traversé le malheur, qu'on comprend mieux le jour si l'on a connu la nuit, etc. Comme il faut toujours écouter les poètes, je vous propose d'appliquer cette démarche à la pleine conscience...

## Le contraire de la pleine conscience

Le contraire de la pleine conscience, c'est (en pas très grave) :

s'apercevoir qu'on est rentré chez soi sans s'en rendre compte, en pensant à autre chose ; nos jambes ou notre voiture ont trouvé le chemin sans nous ; parfois aussi, ce même mécanisme de pilotage automatique nous amène devant le bureau de poste alors que nous pensions aller à la boulangerie ;

ne plus se souvenir où on a posé ses clés et ses lunettes et les chercher pendant des heures ;

manger devant la télévision, téléphoner en conduisant, faire son footing avec de la musique forte dans les oreilles.

Le contraire de la pleine conscience, c'est aussi (en un peu plus grave) :

après s'être disputé avec quelqu'un au téléphone, raccrocher et se jeter dans une autre activité, sans prendre le temps de respirer et de réaliser dans quel état de

colère ou de tristesse on se trouve ;

ruminer ses soucis ordinaires alors qu'on est avec des amis ou avec sa famille, et ne pas être mentalement présent (seul notre corps est là) à tout ce qui se passe de doux ou de joyeux autour de nous ;

ne pas écouter les personnes qui nous parlent, parce que nous ne sommes pas d'accord avec elles, et juste préparer notre réponse ou nos arguments ;

ne jamais ouvrir les yeux sur la chance qu'il y a à être vivant sur cette terre, même éclopé, même malade, même souffrant.

Le contraire de la pleine conscience, c'est enfin (en très grave) :

passer devant un beau ciel, ou entendre un chant d'oiseau, le noter, se dire vite fait que c'est beau mais ne pas s'arrêter et continuer sa marche en avant ;

lire une histoire à son enfant avant qu'il ne s'endorme, en se dépêchant et en surveillant l'heure du coin de l'œil, parce qu'on a plein de trucs à faire ensuite ce soir-là.

Dans tous ces instants, nous passons à côté de ce qui importe dans nos vies. Dans tous ces instants, nous sommes en « pleine absence ». Absents à ce que nous sommes en train de faire, absents à ce que nous sommes en train de ressentir, absents à ce que nous sommes en train de vivre.

Parfois, c'est simplement parce que nous sommes distraits (nos vies modernes sont pleines de distracteurs). Parfois, c'est à cause de la souffrance que nous quittons ainsi mentalement la vie : nous nous recroquevillons alors sur notre douleur, qu'elle vienne du corps ou de l'âme, et nous nous fermons à tout le reste de notre existence. Nous ne sommes plus que dans la souffrance, il n'y a plus que la souffrance dans notre conscience recroquevillée et

## *La vie en pleine conscience*

À l'inverse, nous sommes en pleine conscience à chaque fois que notre esprit est parfaitement présent à ce que nous sommes en train de vivre, parfaitement, intensément et calmement présents. Sans chercher à contrôler, juste à ressentir et contempler ce qui est là.

Parfois, cela s'accompagne d'un sentiment de calme et de bien-être. Parfois non, cette présence nous aide simplement à voir que nous souffrons, mais aussi à héberger cette souffrance (que faire d'autre ?) sans la rejeter ni se laisser submerger par elle.

Lorsque nous sommes en pleine conscience, nous ne nous jetons pas sur le désir de réfléchir ou d'agir. La compréhension et l'action viendront ensuite. Nous commençons par observer, ressentir, vivre pleinement l'instant présent, ici et maintenant.

Donc, pour reprendre nos exemples de tout à l'heure, être en pleine conscience, c'est :

régulièrement prêter attention à ce que nous faisons lorsque nous rentrons chez nous ;  
marcher ou conduire sans écouter la radio, sans téléphoner ; régulièrement manger seul, sans télé, sans lecture, sans personne, en ressentant juste le goût des aliments, en ressentant juste ce qui se passe dans sa bouche et dans son corps lorsqu'on mange doucement ;

après s'être disputé avec quelqu'un au téléphone, ne pas se jeter ensuite dans une autre activité, mais prendre le temps de respirer, de réaliser dans quel état de colère ou de tristesse on se trouve, et de se donner alors un peu de douceur, de calme et de bienveillance ;

ne pas se laisser absorber par ses soucis alors qu'on se trouve avec des amis ou avec sa famille, et s'attacher à être mentalement présent à tout ce qui se passe de doux ou de joyeux autour de nous ; même si les soucis et les problèmes sont là, eux aussi, présents à notre esprit, ne pas laisser notre conscience se rétracter sur eux et rien que sur eux ;

bien écouter les personnes qui nous parlent, même et surtout lorsque nous ne sommes pas d'accord avec elles, les écouter vraiment au lieu de préparer notre réponse ou nos arguments ;

régulièrement ouvrir les yeux sur la chance qu'il y a à être vivant sur cette terre, même éclaté, même malade, même souffrant ;

à chaque fois que nous passons devant un beau ciel, ou entendons un chant d'oiseau, s'arrêter, respirer, sourire, même – et surtout – si nous avons plein de soucis et de malheurs à ce moment de notre vie ;

à chaque fois que nous lisons une histoire à un enfant avant qu'il ne s'endorme, ne jamais jamais nous dépêcher parce qu'on a plein de trucs à faire ce soir-là ; mais toujours nous souvenir de la chance extraordinaire qui est la nôtre d'être avec cet enfant-là à cet instant précis.

Souvent, lorsque je parle ainsi de pleine conscience à mes proches ou à mes patients, ils ont un mouvement d'intimidation : « Mais c'est impossible de vivre toujours comme ça, d'être toujours en pleine conscience ! » Absolument vrai : c'est impossible.

Mais nous n'avons pas à chercher à être *en permanence* dans cet esprit d'ouverture et de présence. Simplement à y basculer le plus souvent possible.

Nos vies sont des vies d'agitation, de

sursollicitation, d'accélération, de tumulte, des vies où nous sautons d'action en d'action. Puis quand nous sommes fatigués de l'action, pour nous reposer, nous sautons de distraction en distraction (souvent en laissant notre conscience se laisser absorber et contaminer par des écrans : télé, ordinateur, téléphones, consoles, etc.). Enfin, épuisés par ce tapage, nous nous endormons, énervés et assommés. Et nous recommençons le lendemain à mener ces vies de zombies.

Jamais nous ne laissons notre esprit se poser, savourer et comprendre le monde. Jamais nous ne nous arrêtons pour respirer, ressentir, contempler, ne rien faire, pour être en contact avec le monde d'une autre manière. C'est ce que nous propose la pleine conscience : pas tout le temps, mais régulièrement, entrer en contact avec notre vie sur un autre registre. La méditation de pleine conscience, contrairement à ce que pensent beaucoup de personnes, ce n'est pas se couper du monde, mais entrer plus fortement en lien avec lui.

## *Apprendre la pleine conscience*

La pleine conscience est une capacité naturelle de notre esprit. Les jeunes enfants, par exemple, sont spontanément capables d'être intensément et pleinement présents à tous les instants de leur vie : intensément heureux quand tout va bien, intensément malheureux quand ils ont du chagrin, puis à nouveau intensément heureux si un autre événement de vie joyeux passe à portée, etc. Cette labilité, ce n'est pas de l'inconstance, mais de l'intelligence de vie : à quoi bon encombrer le présent de notre passé ? Ou du moins, à quoi bon le faire tout le temps ?

Plus tard, les enfants perdent cette capacité de pleine conscience en grandissant, et ils apprennent à ressasser le passé et à se faire du souci pour l'avenir (ce n'est pas compliqué, il suffit d'observer les adultes). Encore plus tard, devenus adultes eux-mêmes, ils réalisent parfois à quel point ce serait

bien de vivre aussi au présent, de temps en temps.

Alors, comme vous, ils décident d'apprendre la pleine conscience. Ou plutôt de la réapprendre. C'est parce que nous savons déjà ce qu'elle est, et que nous l'avons déjà pratiquée, que finalement, l'apprentissage de la pleine conscience est quelque chose de très facile : notre cerveau sait très bien ce que c'est et comment passer sur ce registre. Mais ce qui sera difficile, c'est de l'implanter dans nos vies, de lui faire un peu d'espace dans nos journées remplies et agitées.

Pour vous aider à aller en ce sens, ce livre sera un allié excellent. Il est à l'image de la pleine conscience elle-même : très simple dans ses conseils et très profond dans ses ambitions. Il va vous permettre de choisir, à chaque instant, ce que vous souhaitez faire de votre existence. Il va vous aider à accomplir ce programme de pleine conscience qu'annonçait il y a déjà deux siècles le poète allemand Goethe : « Alors l'esprit ne regarde ni en avant, ni en arrière, le présent seul est notre bonheur. » Il va tranquillement transformer votre vie...

**Christophe André,**

médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris.  
Auteur notamment de *Méditer, jour après jour :  
25 leçons pour vivre en pleine conscience*  
(L'Iconoclaste, 2011)



# Avant-propos

**C**ommencer à lire un livre, c'est comme se mettre à table pour déguster un somptueux repas. Nous anticipons (dans le corps et l'esprit) les sensations envoûtantes d'une expérience agréable. Notre esprit est stimulé par la curiosité. Nous ressentons un certain « appétit » et nous avons hâte de savourer ce qui va suivre. Nous sommes pleinement présents face à ce qui se présente à nous, qu'il s'agisse de l'expérience visuelle de la maquette du livre ou de la présentation du repas, qu'il s'agisse de l'arôme d'un plat dont nous nous régaloons à l'avance ou de l'odeur fraîche d'un livre ouvert récemment imprimé. Peut-être vous retrouvez-vous dans la lecture de ces quelques lignes même si l'expérience de chacun est différente. Prenez le temps de marquer une pause et de noter à quoi ressemble exactement votre propre expérience en cet instant même. Quelle est votre disposition d'esprit ? Que ressentez-vous dans votre corps, et que remarquez-vous ? Avez-vous conscience des mouvements de votre respiration, percevez-vous la façon dont votre corps respire « de lui-même » ?

Il existe peu de choses qui soient aussi élémentaires et aussi simples, et en même temps aussi difficiles à exprimer par des mots et par des instructions, que la méditation de pleine conscience.

Fondamentalement, il s'agit simplement d'être présent, de vivre pleinement son expérience dans son entier, et rien d'autre que son expérience. Et cependant, vous pourriez lire la phrase qui précède des dizaines de fois, et même des millions de fois, et ne toujours pas savoir (bien au-delà des mots) comment pratiquer cette technique de façon systématique et comment l'intégrer dans cette existence remplie de tensions et de difficultés qui est la vôtre. Le seul moyen de vraiment connaître la

méditation de pleine conscience et de cultiver cette pleine conscience au cours de son existence consiste à la pratiquer comme si votre vie en dépendait. C'est que, par bien des aspects, votre vie en dépend effectivement. De la manière dont vous êtes capable d'être pleinement présent dans votre expérience, de faire abstraction de tout jugement inutile et de voir véritablement les choses telles qu'elles sont, dépend en effet la possibilité, pour vous, de moins souffrir et d'être moins stressé au cours de cette vie trépidante.

Aussi, la plus grande différence entre ce livre et un bon repas dans un restaurant gastronomique est que ce livre, aussi merveilleux, aussi instructif et aussi édifiant qu'il puisse être, n'est que le menu, et non le repas lui-même. Qui d'entre nous n'a jamais contemplé la carte alléchante de tel ou tel grand restaurant somptueux ? Et cependant, ces cartes et ces menus ne pourront jamais remplacer les repas qu'ils proposent ! Les cartes et les menus des restaurants, tout comme *La Méditation de pleine conscience pour les Nuls*, ne font qu'indiquer (quoique de façon raffinée) ce qui constitue le cœur du sujet : ici, la méditation de pleine conscience, une pratique pouvant nous apporter ce que nous ne trouverons nulle part ailleurs : l'équanimité, la sérénité et l'équilibre dans tous les aspects de notre vie débordante d'obligations en tout genre.

Je vous invite donc à lire ce livre en adoptant l'approche que Derek Walcott (dans son poème « *Love After Love* ») nous propose d'adopter vis-à-vis de l'existence quand il nous dit : « Assieds-toi. Savoure la vie. »

**Steven D. Hickman,**

psychiatre clinicien, professeur adjoint, université  
de Californie de San Diego, Département de  
psychiatrie, directeur du Center for Mindfulness de  
l'UCSD.

# Introduction

**V**ers l'âge de huit ans, j'avais découvert une chose incroyable : j'étais réellement vivant, sur cette planète, dans cet univers ! Et il en était de même pour tout le monde. L'existence d'un univers était en soi une chose admirable, mais le fait que j'en fasse moi-même partie... c'était renversant. J'avais commencé à faire part de ma découverte à tout mon entourage, mais on ne partageait pas mon enthousiasme. De façon mécanique, les grandes personnes vaquaient à leurs activités professionnelles et faisaient leurs courses, mes camarades jouaient, tandis que de mon côté, j'avais pris intensément conscience de l'existence et j'étais apparemment le seul à ressentir cela. Tout se passait comme si un gigantesque feu d'artifice s'était embrasé sans que personne ne regarde du bon côté.

En grandissant, j'ai commencé à prendre de la distance vis-à-vis de cet émerveillement, jusqu'à ce que je découvre la pleine conscience ainsi que diverses philosophies. J'ai été soulagé de constater que d'autres que moi s'intéressaient au même genre de questions, en même temps que j'apprenais à gérer mon stress. J'aime toujours me poser ces grandes questions, et je m'aperçois que la méditation de pleine conscience s'harmonise merveilleusement avec cette tendance naturelle que j'ai à philosopher.

En lisant ce livre, vous allez découvrir comment revigorer votre perception de ce mystère qu'est la vie, afin de bien comprendre que vous n'existez pas simplement pour accomplir une liste de tâches, mais pour vivre véritablement. Vous allez vous initier à la pratique de la méditation de pleine conscience, et cela vous permettra de trouver une nouvelle façon

d'être dans votre quotidien. Vous pourrez ainsi mieux gérer votre stress, affronter vos émotions et accroître votre sensation de bien-être de différentes manières.

## À propos de ce livre

*La Méditation de pleine conscience pour les Nuls* vous apporte les moyens de pratiquer vous-même la méditation de pleine conscience. Chaque chapitre est rempli d'idées sur ce qu'est la méditation de pleine conscience, sur la façon de la pratiquer rapidement et facilement et sur la manière dont vous pouvez approfondir cette expérience. J'ai rédigé ce livre en me souciant des débutants, mais son contenu va bien plus loin et même les praticiens expérimentés y trouveront matière à enrichir leurs connaissances et leur réflexion. Alors que les recherches portant sur l'attention consciente continuent de progresser rapidement, j'ai choisi d'expliquer en détail les principales méthodes de méditation de pleine conscience, celles qui ont fait leurs preuves depuis un bon moment déjà.

## Ce que vous n'êtes pas obligé de lire

Vous pouvez tout lire de A à Z, mais rien ne vous y oblige. Vous pouvez aussi picorer cet ouvrage à l'envie. Vous trouverez par exemple au cours de votre lecture des encadrés – dont le contenu est en grisé – qui contiennent des informations complémentaires ou des histoires et anecdotes qui peuvent être amusantes ou intéressantes, mais qui ne sont pas essentielles à la compréhension des notions de base. Vous pouvez les lire ou les ignorer, selon votre préférence.

J'espère que vous trouverez profitable de lire les passages signalés par l'icône « Sages paroles », mais là encore, vous pouvez les ignorer à votre guise. À noter, si l'une ou l'autre des citations présentées par ce livre vous intéresse plus particulièrement,

reportez-vous à la bibliographie en fin d'ouvrage : vous y trouverez les références complètes.

## ***À qui est destiné cet ouvrage***

Au moment d'écrire cet ouvrage, j'ai émis quelques hypothèses vous concernant, cher lecteur :

Vous avez à cœur d'en connaître davantage sur la méditation de pleine conscience, mais vous ne savez pas ce que c'est exactement, ni comment la pratiquer.

Vous avez envie d'essayer les divers exercices de méditation de pleine conscience pour pouvoir ensuite juger s'ils vous seront utiles.

Les différentes applications de la méditation de pleine conscience vous intéressent.

Une petite méditation de pleine conscience ne vous fait pas peur.

Je pense ne pas m'être trop aventuré dans mes suppositions. Ce livre devrait vous convenir, que vous soyez un homme ou une femme, et que vous ayez 18 ans ou 88 ans.

## ***Comment ce livre est organisé***

Ce livre est divisé en cinq parties. Chaque partie couvre un ensemble de sujets pour vous permettre de découvrir et de pratiquer la méditation de pleine conscience. Chaque partie est elle-même divisée en chapitres, de telle sorte que vous puissiez trouver rapidement toute l'information dont vous avez besoin.

### ***Première partie : Introduction à la méditation de pleine conscience***

Je sais que vous avez hâte de vous lancer dans cette découverte et de commencer à pratiquer la

méditation de pleine conscience, mais il vous faudra probablement assimiler tout d'abord quelques principes de base que vous trouverez dans cette partie. J'y explique ce qu'il faut entendre par méditation de pleine conscience, et comment la méditation de pleine conscience peut vous être utile. C'est aussi dans cette partie que vous déterminerez quel résultat vous pouvez espérer obtenir si vous vous consacrez pleinement à cette discipline et si vous la pratiquez sur le long terme.

## ***Deuxième partie : Préparer le terrain pour une vie dans l'attention consciente***

Comme tout le monde le sait, pour qu'une culture soit productive, il est nécessaire de préparer le sol et de s'assurer qu'il convient. Il en est bien sûr de même pour la méditation de pleine conscience. Si vous êtes dans des dispositions favorables et si vous avez la motivation nécessaire, votre aptitude à vivre en pleine conscience ne pourra que se renforcer. Pour faire le point dans ce domaine, consultez cette partie. Préparez un terreau bien fertile, pour que votre apprentissage de la méditation de pleine conscience porte ses fruits.

## ***Troisième partie : Pratiquer la méditation de pleine conscience***

Ici, vous allez commencer à pratiquer sérieusement la méditation de pleine conscience et vous allez découvrir des techniques essentielles de méditation dont des milliers de gens de par le monde ont déjà pu vérifier l'efficacité. Vous allez aussi apprendre comment vous servir de la méditation de pleine conscience pour entretenir votre forme et vos relations avec les autres, ainsi qu'un certain nombre de petits moyens astucieux de cultiver l'attention consciente dans vos activités quotidiennes, de rester serein, calme et concentré dans toute situation.

## ***Quatrième partie : Récolter les fruits de la méditation de pleine conscience***

La méditation de pleine conscience apporte d'importants bienfaits dans un certain nombre de situations différentes. Dans ces chapitres, vous allez apprendre comment vous pouvez vous servir de la méditation de pleine conscience pour lutter contre le stress, l'anxiété, la dépression, les douleurs chroniques et autres maux. Cependant, la méditation de pleine conscience ne sert pas uniquement à lutter contre les aspects négatifs de l'existence. Vous allez aussi découvrir de quelle merveilleuse façon la méditation de pleine conscience vous permet d'être plus heureux et d'accroître votre bien-être.

## ***Cinquième partie : La partie des Dix***

Avec cette partie des Dix, ce livre ne déroge pas à la règle de la collection « Pour les Nuls ». Cette partie comporte deux petits chapitres dans lesquels vous trouverez un éclairage sur la formation des instructeurs de méditation pour vous aider à mieux choisir le vôtre et un ensemble de sources que je trouve particulièrement intéressantes pour approfondir l'étude : ouvrages, CD, sites Internet, séjours et stages.

## ***Les icônes utilisées dans ce livre***

Certaines informations contenues dans ce livre sont particulièrement importantes et intéressantes, c'est pourquoi elles sont repérées par une icône.



Une information dont vous avez besoin : vous pouvez sauter d'autres passages de ce livre, mais nous vous conseillons de prendre note des

informations repérées par cette icône.



Cette icône signale divers exercices et divers trucs que vous pouvez utilement essayer.



Cette icône est très importante. Elle vous met en garde lorsque nécessaire afin de vous éviter des problèmes..



Cette icône vous indique des perles de sagesse et des anecdotes éloquentes.



Vous trouverez ici des témoignages de personnes qui s'initient à la pleine conscience.



Cette icône vous permet d'identifier les exercices d'autoformation du programme en huit semaines.

## ***Par où commencer ?***

Ce livre est conçu de telle sorte que vous puissiez en butiner le contenu à votre guise. Je vous invite à vous servir du sommaire, ou bien de l'index, pour trouver tout de suite le passage qui vous intéresse. Bien entendu, vous êtes libre d'utiliser ce livre comme vous le souhaitez. Si vous êtes débutant, ou



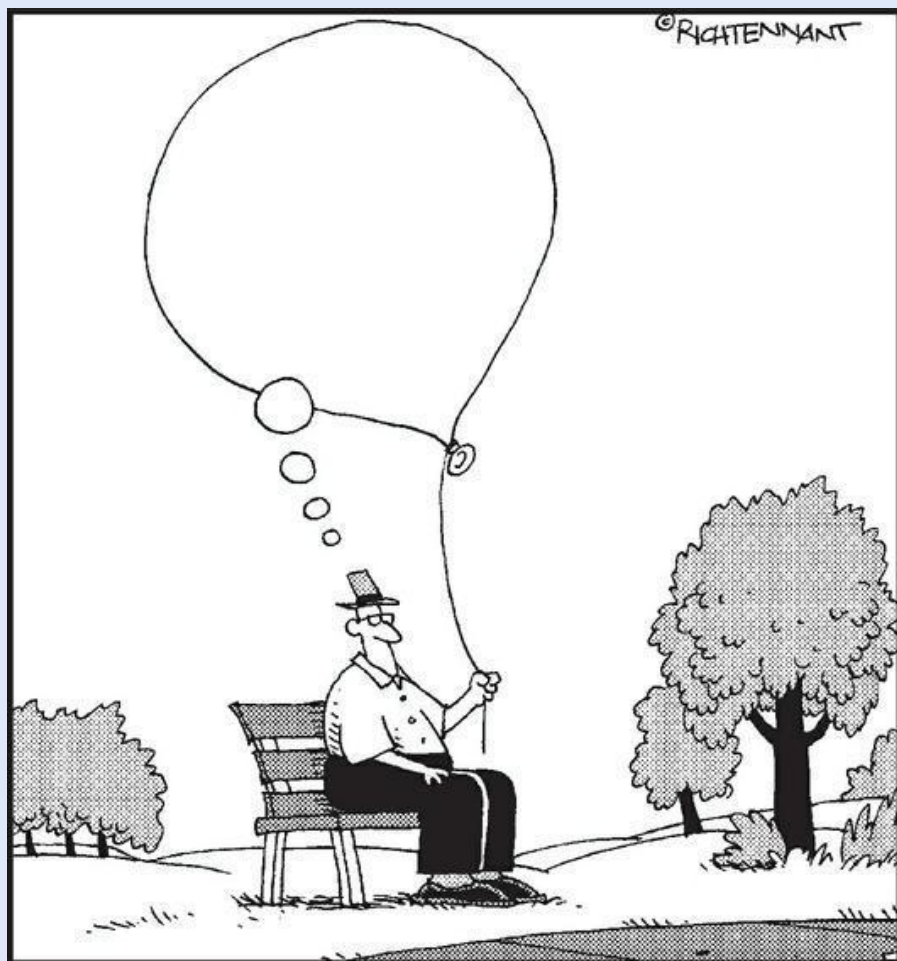
si vous ne savez pas très bien par où commencer, optez plutôt pour la méthode traditionnelle, celle qui consiste à lire d'abord la première partie.

Je vous souhaite beaucoup de bonheur dans votre quête de la pleine conscience, en espérant que les pages qui suivent vous seront utiles. Bonne méditation !

*Première partie*

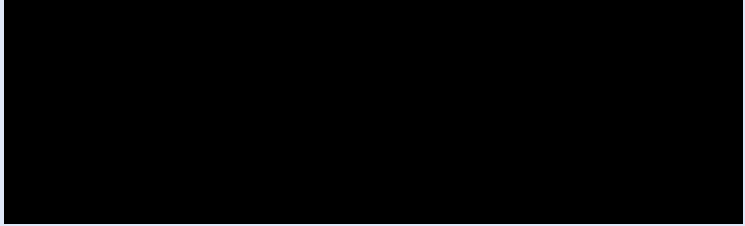
---

***Introduction à la méditation  
de pleine conscience***



*Dans cette partie...*

**C**



## Chapitre 1

---

# Découvrir la méditation de pleine conscience

### **Dans ce chapitre :**

La méditation de pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?

Les bienfaits de la méditation de pleine conscience

À la découverte de la méditation de pleine conscience

**L**a méditation de pleine conscience consiste à porter délibérément son attention sur ce qui se passe au moment présent et fait appel à des qualités comme la compassion, la curiosité et la disposition à accepter les choses.

Grâce à un travail d'attention consciente, vous découvrirez comment vivre agréablement le moment présent, au lieu de vous soucier du passé ou de vous préoccuper de l'avenir. Le passé est le passé, il est impossible de le changer. L'avenir n'est pas encore là, et il est complètement inconnu. Le moment présent, l'instant même, est en fin de compte le seul moment dont vous puissiez disposer. La méditation de pleine conscience vous apprend à vivre ce moment de façon harmonieuse. Elle vous permet de trouver comment faire du moment présent un moment meilleur à vivre : ce moment présent, c'est le seul espace dans lequel vous puissiez créer, décider, écouter, penser, sourire, agir et vivre.

Vous pouvez développer et approfondir vos capacités d'attention consciente en pratiquant la méditation de pleine conscience de façon quotidienne, pendant quelques minutes ou aussi longtemps que vous le souhaitez. Ce chapitre est

une introduction à l'attention consciente et à la méditation de pleine conscience. C'est pour vous le début d'une découverte fascinante.

## *La méditation de pleine conscience, qu'est-ce que c'est exactement ?*

La méditation de pleine conscience est une technique élaborée dans l'Antiquité, que l'on retrouve dans la culture occidentale comme dans les cultures orientales. L'expression méditation de pleine conscience traduit le concept exprimé par le mot indien *Sati*, qui signifie conscience, attention ou remémoration :

**Conscience** : Il s'agit de cette faculté que possède l'être humain d'être conscient de ses expériences. Sans la conscience, rien n'existerait pour nous.

**Attention** : L'attention consiste à focaliser la conscience sur quelque chose de particulier. En vous entraînant à porter une attention consciente sur quelque chose, vous développez votre capacité de porter et de maintenir votre attention où vous le désirez, quand vous le désirez.

**Remémoration** : Il s'agit de ne pas oublier de porter votre attention sur votre expérience de chaque instant. On a vite fait d'oublier de rester attentif et conscient. Le mot remémoration vient du latin *re* qui signifie « à nouveau » et *memorari* qui signifie « se souvenir ».

Supposons que vous vouliez pratiquer la méditation de pleine conscience afin de mieux gérer votre stress. La perspective de devoir bientôt animer une réunion vous préoccupe. Parce que vous avez pris conscience de cette préoccupation, vous *vous rappelez* que vous devez fixer votre *attention* consciente sur votre propre respiration, au lieu de vous faire constamment du mouron. Le fait d'accorder à votre

respiration une attention intense et bienveillante vous permet de vous tranquilliser progressivement. Pour plus de détails sur la respiration consciente, voir le chapitre 5.

D'après le Dr Jon Kabat-Zinn, qui a été le premier à mettre au point un programme d'éducation par la méditation de pleine conscience, « On peut cultiver l'attention consciente en focalisant son attention d'une façon particulière, sur le moment présent, en étant aussi ouvert et aussi peu réactif que possible et en évitant de porter un jugement. »

Cela veut dire :

**Focaliser son attention.** Qui dit pleine conscience dit attention, quel que soit l'objet auquel il s'agit de s'intéresser.

**Le moment présent.** Il s'agit d'être ici et maintenant, c'est-à-dire simplement d'être conscient de ce que sont les choses, *telles qu'elles sont à cet instant*. Votre expérience, telle qu'elle se présente, est valable et correcte.

**Sans être réactif.** Normalement, dans une situation quelconque, on réagit automatiquement en fonction d'un conditionnement hérité du passé. Par exemple, si votre pensée du moment est « Je n'ai pas encore terminé mon travail », vous réagissez par des pensées, par des paroles et par des actes qui prennent une certaine forme. La méditation de pleine conscience consiste à *agir* face à l'expérience que vous vivez plutôt qu'à *réagir* à vos pensées. Une réaction est automatique et ne vous laisse aucun choix ; une action est un acte délibéré, choisi et réfléchi (pour plus de détails sur les actions réfléchies, voir le chapitre 11).

**Sans porter de jugement.** On est généralement tenté de juger l'expérience bonne ou mauvaise ; on aime ou on n'aime pas. On a envie de se sentir bien, d'être

heureux ; on n'aime pas être angoissé. Renoncer à juger est ce qui vous permet de voir les choses telles qu'elles sont, plutôt que de les voir à travers le filtre de vos jugements personnels qui dépendent d'un conditionnement lié à votre passé.

**Être ouvert.** La pleine conscience n'est pas un simple aspect du mental. Elle vient aussi du cœur. Être ouvert, c'est enrichir son expérience par la gentillesse, la compassion, la chaleur et la convivialité. Ainsi, par exemple, si vous vous surprenez à penser « Je suis nul en méditation », il s'agit pour vous de découvrir le moyen de lâcher prise sur cette pensée critique et de porter à nouveau votre attention, de la façon la plus tranquille possible, sur le sujet de votre méditation, quel qu'il soit. Pour plus de détails sur l'état d'esprit à cultiver pour méditer en pleine conscience, voir le chapitre 3.

### Une conscience qui vient du cœur

En japonais, le caractère qui représente l'attention consciente est celui-ci :



Ce caractère est formé de l'association entre les mots « esprit » et « cœur ». Il reflète magnifiquement cette idée fondamentale que l'attention consciente n'est pas la simple conscience, mais la conscience qui vient du cœur.

## *Un aperçu de la méditation de pleine*

La méditation de pleine conscience est un type particulier de méditation qui a fait l'objet d'abondantes recherches et qui a été testé dans un contexte clinique.

La méditation ne consiste pas à ne penser à rien. La méditation consiste à porter son attention de façon systématique sur une chose quelconque que l'on a choisie. Vous pouvez avoir conscience de vos pensées. En portant votre attention sur vos pensées, vous découvrirez leur tendance habituelle. Vos pensées exercent un impact considérable sur vos émotions et sur vos décisions, c'est pourquoi il est utile d'en avoir davantage conscience.

Dans la méditation de pleine conscience, vous portez généralement votre attention sur un ou plusieurs des éléments suivants :

- La conscience de votre propre respiration,
- Un de vos sens,
- Votre corps,
- Vos pensées ou vos émotions,
- Ce qui prédomine dans votre conscient.



Dans ce livre, vous trouverez des exercices de méditation guidée.

On distingue deux types de méditation de pleine conscience :

**La méditation formelle.** Ce type de méditation consiste à dégager du temps de façon intentionnelle dans votre journée pour vous consacrer à la méditation. Vous vous donnez ainsi la possibilité de perfectionner votre pratique de la méditation de pleine conscience et de mieux comprendre



comment fonctionne votre mental, quelles sont ses tendances habituelles et comment maintenir votre attention consciente sur une période prolongée. Vis-à-vis de vous-même et de votre expérience, vous développez une attitude marquée par la bienveillance et la curiosité. La méditation formelle est un entraînement du mental. Pour plus de détails sur la méditation formelle, voir le chapitre 5.

**La méditation informelle.** Il s'agit de rester concentré dans ce que vous faites, dans une attitude méditative, que vous soyez en train de préparer un repas, de faire le ménage, de vous rendre à pied à votre travail, de discuter avec un ami, de conduire, etc. La méditation informelle vous permet de cultiver votre capacité à porter aux choses une attention consciente et d'entraîner votre esprit à vivre le moment présent plutôt que de vagabonder mentalement entre le passé et l'avenir comme nous le faisons sans cesse. Vous pouvez ainsi, à n'importe quel moment de la journée, vous reposer dans un état d'attention consciente, quelle que soit l'activité qui vous occupe. Pour plus de détails, voir le chapitre 7.



Quand je parle de « pratiquer » la méditation, je ne parle pas d'un entraînement ni d'une répétition. Pratiquer la méditation, c'est se consacrer tout entier à un exercice, plutôt que viser à atteindre la perfection un jour. Vous n'êtes pas censé porter un jugement sur votre méditation, ni la parfaire en quelque façon que ce soit. Votre expérience, c'est votre expérience.

***Recourir à l'attention consciente  
comme à une aide***

Peut-être vous arrive-t-il souvent de vous perdre dans vos pensées ? La plupart du temps, quand vous vazez à vos occupations, votre esprit navigue dans des pensées variées, au fil de l'eau. Vous fonctionnez « en pilote automatique » (pour plus de détails à ce propos, voir le chapitre 4). Cependant, ces pensées qui vous viennent automatiquement à l'esprit vous sont souvent inutiles, ou bien elles vous accaparent au point de vous empêcher de vivre réellement la situation dans laquelle vous vous trouvez. Il se peut, par exemple, que vous vous promeniez dans un parc pour vous détendre, mais que vous ne cessiez de penser à votre prochain projet. Dans ce cas, vous ne vivez pas vraiment dans le moment présent. En outre, lorsque ces pensées ne sont pas productives, elles ne font que vous stresser, vous angoisser et vous déprimer davantage (le chapitre 11 vous explique comment vaincre ces pensées improductives).

La méditation de pleine conscience ne consiste pas à résoudre les problèmes. Il s'agit en premier lieu d'accepter les choses. Par la suite, vous pourrez éventuellement envisager de les changer. Par conséquent, si vous souffrez d'anxiété, la méditation de pleine conscience vous apprendra à accepter le sentiment d'anxiété plutôt que de le nier ou le combattre. Avec cette méthode, le changement se produit naturellement. On dit que tout ce à quoi l'on résiste persiste. Le principe de la méditation de pleine conscience, c'est que tout ce que l'on accepte se transforme.

Cette section parle des différentes manières dont la méditation de pleine conscience peut vous être utile.



Dans la méditation de pleine conscience, accepter signifie *reconnaître* l'expérience de l'instant présent. Accepter ne veut pas dire se résigner, ni renoncer.

## Permettre la guérison

La maladie peut être une chose particulièrement éprouvante, elle peut être très douloureuse, et parfois même fatale. Elle peut vous rendre incapable d'accomplir même les tâches les plus machinales du quotidien : monter des marches, s'habiller tout seul, etc. La maladie peut vous frapper jusqu'au plus profond de vous-même. Comment lui faire face ? Comment développer une force intérieure qui vous permette de gérer une nouvelle situation, sans être complètement dépassé et sans perdre tout espoir ?

Il a clairement été démontré qu'un stress important, surtout sur une période prolongée, affaiblissait le système immunitaire. N'êtes-vous jamais tombé malade après une période de stress intense ? Des études portant sur des personnels soignants confrontés à un stress important et prolongé ont montré que leur système immunitaire les protégeait moins bien contre des affections comme la grippe.

La méditation de pleine conscience fait diminuer le stress, c'est pourquoi on peut la considérer comme une méthode pour combattre la maladie. En étant moins stressé, vous permettez à votre système immunitaire d'être plus efficace et vous augmentez vos chances de guérir du mal dont vous souffrez, surtout s'il s'agit d'une maladie liée au stress.



La méditation de pleine conscience peut vous aider à lutter contre le stress, l'anxiété, la douleur et la déprime. Elle peut stimuler votre énergie et votre créativité et elle peut vous permettre d'améliorer la qualité de vos relations et de vous sentir mieux en général. Plus vous la pratiquerez, plus vous y gagnerez. Chez les moines qui l'ont pratiquée toute leur vie durant, par des mesures au niveau cérébral, on constate un niveau de bien-être bien supérieur à tout ce que les scientifiques avaient cru possible.

Dans le chapitre 12 vous verrez plus particulièrement comment la méditation de pleine conscience peut guérir le corps.

## *Mieux se détendre*

La méditation de pleine conscience peut vous permettre de mieux vous relaxer, mais gardez à l'esprit que *l'objectif de la méditation de pleine conscience n'est pas la relaxation*. La méditation de pleine conscience consiste à développer la conscience de vos expériences intérieures et extérieures, quelles qu'elles soient, dans un esprit de bienveillance, de curiosité et d'acceptation. Toutefois, la relaxation est un des effets possibles de la méditation de pleine conscience. Quand vous pratiquez la méditation de pleine conscience, vous pouvez vous retrouver dans un état de profonde relaxation. Si ce n'est pas le cas, cela ne veut pas dire que vous ne la pratiquez pas correctement.

Pourquoi la relaxation n'est-elle pas l'objectif ? Essayez de vous détendre complètement pendant quelques minutes. Vous détendre, est-ce une chose que vous pouvez « faire » ? Si la relaxation est votre objectif, vous allez soit réussir, soit échouer. Si vous sentez que vous n'y réussissez pas, vous allez être encore plus tendu et stressé, un résultat précisément contraire à votre objectif. Dans la méditation de pleine conscience, en revanche, vous ne pouvez pas échouer, puisqu'il ne s'agit pas de parvenir à une expérience déterminée. Vous devez simplement porter votre attention sur votre expérience telle qu'elle est, du mieux que vous le pouvez, et il se passera ce qu'il se passera. Vous ne pourrez qu'affiner votre perception de votre propre expérience.

Le tableau 1-1 montre la différence entre les exercices de relaxation et les exercices de méditation de pleine conscience.

[illegible]

## Améliorer sa productivité

De façon générale, l'attention consciente suppose que l'on ne fasse qu'une chose à la fois. Si vous marchez, marchez tout simplement. Si vous écoutez, ne faites qu'écouter. Si vous écrivez, écrivez, et c'est tout. En pratiquant la méditation de pleine conscience, formelle ou informelle, vous entraînez votre cerveau à être attentif avec bienveillance, curiosité et acceptation.

Ainsi, si vous rédigez un rapport, concentrez-vous le plus possible sur cette activité, sans trop forcer pour autant. À chaque fois que votre esprit part dans une autre pensée, prenez note de ce qui vous a traversé la tête (avoir cette curiosité), puis, sans vous critiquer intérieurement (ne pas oublier la bienveillance envers soi-même), redirigez votre attention sur la rédaction de votre rapport. Vous terminerez votre rapport plus vite (ayant consacré moins de temps à penser à autre chose) et votre travail sera probablement de meilleure qualité (puisque vous y aurez porté toute votre attention). Plus vous vous concentrerez sur ce que vous faites, plus votre travail progressera. Vous voyez, la méditation de pleine conscience vous permet d'améliorer votre productivité !



Vous ne pouvez pas décider tout à coup de vous concentrer sur votre travail, et dès ce moment, rester concentré. Le pouvoir de l'attention ne dépend pas d'un simple sursaut de bonne volonté. Vous pouvez développer votre capacité d'attention, tout comme vous pouvez développer vos biceps en faisant de la gymnastique. La méditation est une

gymnastique pour le mental. Cependant, vous n'avez pas besoin d'exercer un effort aussi considérable que si vous faisiez du sport. Pour vous entraîner à être attentif, vous devez faire preuve de bienveillance envers vous-même. Autrement, votre attention diminuera. En effet, si vous vous y prenez avec trop de dureté, votre esprit se rebellera.

L'attention consciente suppose aussi que vous remarquiez où vous gaspillez votre énergie. Si vous avez l'habitude de vous faire du mouron ou d'avoir des pensées négatives, vous pouvez prendre conscience de ces pensées et essayer de les arrêter.

Le stress est la première cause d'absentéisme. La méditation de pleine conscience vous permet de gérer votre niveau de stress et d'accroître votre productivité, sachant qu'ainsi, vous aurez plus de chances de rester en bonne santé et de pouvoir continuer à travailler (à moins que ce ne soit pas souhaitable, finalement ?).

Par ailleurs, votre travail deviendra plus agréable si vous êtes plus attentif et plus conscient des choses, et dès lors que votre activité vous procurera davantage de plaisir, vous serez plus créatif et plus productif. Si vous vous habituez à être curieux et intéressé plutôt qu'à vous ennuyer, cela vous permettra de faire preuve de curiosité pour tout ce que vous entreprendrez.

Finalement, avec l'expérience, vous commencerez à vous rendre compte que ce n'est plus vous qui faites le travail, mais le travail qui se fait par vous. Vous vous verrez en train de faire manger vos enfants, ou de faire votre exposé. Au lieu de toujours avoir l'idée que « je » fais ceci ou cela, vous vivrez les choses de façon plus plaisante et plus détendue. Votre travail ne vous demandera plus d'effort du tout, il sera d'excellente qualité et vraiment agréable : quelle magnifique productivité, n'est-ce pas ?

***Vers la découverte personnelle***

Nombreux sont ceux qui viennent à la méditation de pleine conscience pour être moins stressés, mais à mesure que leur stress diminue, ils continuent de la pratiquer afin de mieux réguler leurs autres émotions et d'atteindre un meilleur équilibre émotionnel. La méditation finit par leur apparaître comme une quête de la découverte personnelle.

Le terme *personne* vient du mot latin *persona* qui désigne à l'origine un personnage dans une représentation, ou un masque. Le mot *découvrir* signifie enlever ce qui couvre, le contraire de couvrir. On peut donc considérer que la découverte de soi consiste à ôter son propre masque et à découvrir quel personnage on est réellement.

Vous portez probablement plusieurs masques différents, selon les rôles que vous devez jouer : le rôle de parent, d'enfant, de partenaire ou de subordonné. Dans chacun de ces rôles, vous avez à vous acquitter de certaines obligations. Mais derrière tous ces masques, qui êtes-vous vraiment ?



La méditation de pleine conscience, c'est la possibilité de découvrir votre moi véritable. Dans la méditation, vous avez parfois le sentiment très présent d'être ce que vous êtes. Vous pouvez alors ressentir une sensation profonde, pleine et entière de paix, de tranquillité et de calme. Votre corps physique, si matériel et si réel, peut parfois passer à l'arrière-plan de votre perception consciente. Vous avez alors l'impression d'être plus que vous-même.

Certains s'attachent à ce genre d'expériences et s'efforcent de les reproduire, comme si cela leur permettait de « se rapprocher » d'un certain objectif. Cependant, avec le temps, on finit par se rendre compte que même ces expériences apparemment heureuses vont et viennent. Ce que vous êtes vraiment, votre véritable nature, ce n'est pas une simple sensation. Vous êtes ce témoin, cet observateur conscient de tout ce qui arrive et de

tout ce qui vous traverse l'esprit. Ce n'est pas tant une expérience à acquérir qu'une chose très simple que tout le monde peut éprouver. Être soi-même, naturellement, est une chose tellement simple qu'on a tendance à l'ignorer.

Selon la philosophie orientale, en tant que témoin, vous êtes parfait et entier, tel que vous êtes. Vous avez suffisamment le sentiment d'être vous-même lorsque vous ne vous identifiez pas à vos pensées et à vos émotions, qui ne cessent de changer. En fin de compte, vous n'avez pas besoin de faire quelque chose de particulier pour atteindre cet état naturel, car vous y êtes constamment : ici et maintenant.

Comme le disait Shakespeare : « Le monde entier est un théâtre, et tous, hommes et femmes, n'en sont que les acteurs. » Vous commencez alors à voir les rôles que vous jouez, votre personnage, votre masque ou vos masques, comme faisant partie du jeu de la vie. Vous continuez de faire ce que vous faisiez auparavant : aider les autres, gagner de l'argent, tout ce que vous aimez. Cependant, vous avez pris conscience que ce n'était qu'une façon de voir les choses, une dimension parmi d'autres de votre véritable nature.



Comme l'a énoncé le sage indien Ramana Maharshi, la connaissance de soi libère de la souffrance :

*Vouloir changer le monde sans découvrir son propre moi, c'est comme essayer de recouvrir la terre d'une peau de cuir pour empêcher les pierres et les épines de nous blesser. Il est beaucoup plus simple de porter des chaussures.*

Une fois que vous avez pris conscience du fait que vous êtes le témoin de toutes les expériences, les aléas de la vie ne vous affectent plus de la même manière. Cette prise de conscience vous apporte une protection contre la souffrance. Elle vous permet de suivre le courant et de vivre agréablement le



## Commencer l'aventure de la pleine conscience

La méditation de pleine conscience n'est pas une solution rapide à un problème, mais l'aventure d'une vie. On peut la comparer au voyage en bateau d'un explorateur à la recherche de nouvelles terres inconnues. Par la suite, je vous expliquerai comment cette comparaison se justifie.

### Commencer le voyage

Le voyage commence. Vous avez mis les voiles. Vous ne savez pas encore très bien ce que vous allez découvrir, ni même pourquoi vous êtes parti, mais cette incertitude est ce qui rend l'aventure intéressante. Vous avez peut-être le sentiment de faire enfin quelque chose qui vous plaît et dont vous allez tirer profit. C'est ce que vous vouliez, et vous voilà lancé. En même temps, vous vous inquiétez un peu de ce qui pourrait vous arriver : et si les choses ne se passaient pas comme prévu ?

Oui, c'est peut-être ainsi que vous vivez le début de cette aventure. Vous vous dites que vous avez fini par trouver ce qui vous convenait. Vous avez hâte de savoir comment aller de l'avant. En même temps, vous vous demandez si vous serez capable de « faire » le nécessaire : vous n'êtes pas sûr d'avoir la patience, la discipline, la force intérieure nécessaire. Vous avez quelques *idées* de ce que cela représente. Vous souffrez actuellement de tel ou tel mal, et vous attendez de ce livre qu'il vous permette de moins souffrir. Peut-être avez-vous une idée claire des objectifs que vous voulez atteindre avec l'aide de la méditation de pleine conscience.



Il est toujours préférable d'avoir une vision à long terme de ce que vous attendez de la méditation de pleine conscience, mais mieux vaut éviter de trop se concentrer sur les objectifs. La méditation de pleine conscience n'est pas une activité orientée vers un but, mais vers un processus. En même temps, elle ne vous conduit pas n'importe où. C'est là le paradoxe de la méditation. Si vous faites une fixation sur les objectifs, vous vous préoccuperez du but plutôt que du processus. Or, ce qui compte dans la méditation, c'est le voyage, et non la destination. Le moment présent, ce n'est pas dans le futur que vous pourrez l'atteindre : vous ne pouvez le vivre que *maintenant*. Ce qui compte plus que tout, c'est la manière dont vous allez vivre ce moment. Si vous cultivez l'ouverture, la curiosité, l'acceptation, la bienveillance et l'attention consciente, les choses iront d'elles-mêmes. Par conséquent, en dirigeant votre barque, restez conscient et éveillé.

## ***Surmonter les difficultés***

Alors que vous poursuivrez ce voyage initiatique, votre enthousiasme initial ne tardera pas à s'estomper. Sur votre route, vous allez affronter une mer difficile et des pirates ! Certains jours, vous regretterez de vous être embarqué dans cette aventure. Pourquoi n'êtes-vous pas sagement resté chez vous ?

La pratique régulière de la méditation de pleine conscience n'est pas sans difficultés. L'attrait de la nouveauté n'a qu'un temps. Vous asseoir pour méditer, ne serait-ce qu'un court moment, vous semblera peut-être décourageant, sans même que vous sachiez pourquoi. Ne vous inquiétez pas : cette situation est très courante. Une fois que vous aurez surmonté votre résistance initiale, vous vous rendrez compte que la méditation est plus agréable que ce que vous aviez pu imaginer. Dès le début, vous vous sentirez bien. Vous y trouverez même du plaisir. Vous ressentirez aussi, par la suite, la satisfaction d'avoir vaincu la résistance initiale de votre mental et d'avoir entrepris quelque chose de

bénéfique pour votre santé et pour votre bien-être.

Au cours de votre méditation, si vous luttez contre les pensées et les sentiments, c'est généralement parce que vous ne les acceptez pas comme faisant naturellement partie de votre activité mentale. En principe, ce manque d'acceptation est la marque d'une attitude critique vis-à-vis de vous-même ou vis-à-vis du processus de méditation. C'est en persévérant que vous découvrirez, lentement mais sûrement, pourquoi il est important que vous acceptiez vos pensées, vos émotions et la situation dans laquelle vous vous trouvez, et que vous n'en rendiez personne responsable, ni vous ni quelqu'un d'autre. Dans la méditation, il s'agit tout d'abord d'accepter les choses. Le changement vient ensuite.

Une autre difficulté courante est de comprendre quelle est la bonne attitude à adopter pour méditer. Voici quelques exemples courants à éviter :

Je vais le faire, et il faut que je le fasse correctement.

Je dois m'y consacrer à 100 %.

Je vais faire le maximum d'effort.

Une fois que vous aurez commencé, les pensées qui vous viendront à l'esprit ressembleront à celles-ci : « Je n'arrive pas du tout à me concentrer », « Mon esprit part dans tous les sens, je ne vais pas y arriver », ou encore : « Cette méditation était nulle. » Cependant, en poursuivant votre voyage au pays de l'attention consciente, vous allez bientôt changer d'attitude et vous aurez plutôt des pensées de ce genre :

Je vais m'attacher, autant que je le pourrai, à faire preuve de bienveillance et de curiosité et à accepter l'expérience que je traverse, quelle qu'elle soit.

Je ne vais pas faire trop d'effort, mais je ne vais pas non plus abandonner. Je vais tâcher de trouver un juste milieu.

Mon esprit a tendance à vagabonder. Ce n'est pas un problème, cela fait partie de la méditation.

À mesure que votre attitude change, la méditation devient plus facile. Vous êtes moins assailli par des pensées de jugement pendant et après votre séance de méditation, et même si vous l'êtes encore, vous gérez ces pensées comme vous gérez toutes vos autres pensées, en faisant de votre mieux pour les laisser venir et repartir.



### Passer de l'autre côté

Il était une fois un jeune homme qui marchait et qui se retrouva soudain au bord d'une large rivière. Il passa un bon moment à se demander comment il pourrait traverser ce cours d'eau agité. Alors qu'il était sur le point de renoncer à poursuivre son voyage, il aperçut son professeur sur l'autre rive. Il lui cria : « Pourriez-vous me dire comment je pourrais passer de l'autre côté ? »

Le professeur sourit et lui répondit : « Mon garçon, vous êtes de l'autre côté. »

Vous pouvez croire que vous avez besoin de changer, alors qu'en réalité il vous suffirait de vous rendre compte que votre situation est tout à fait satisfaisante. En vous démenant pour atteindre des objectifs censés vous permettre de vivre dans la paix et le bonheur, vous risquez, en réalité, de vous éloigner de la paix et du bonheur. La méditation de pleine conscience est une invitation à cesser de se démenier et à se reposer. L'autre côté, vous y êtes déjà !

## *Découvrir le voyage d'une vie*

Après avoir longtemps navigué, vous apercevez enfin une terre qui, vue de loin, vous semble plus belle que tout ce que vous aviez découvert jusqu'à présent. Vous décidez que c'est là que vous allez vous fixer. Cette contrée vous paraît si nouvelle, si différente, et en même temps, si familière et si

accueillante. En vous approchant, vous vous rendez compte que vous n'avez fait que revenir chez vous. Après tous les endroits que vous avez visités et toutes les aventures que vous avez vécues, c'est ici que vous vous sentez chez vous, en ce lieu même que vous aviez quitté ! Cependant, votre voyage n'aura pas été inutile. Il vous aura permis de faire bien des découvertes, mais aussi, il vous aura fallu faire ce voyage pour pouvoir prendre conscience de ce qui vous est le plus cher.

Grâce à la méditation, vous finissez par réaliser qu'il ne vous faut rien de plus. Les choses sont pour le mieux telles qu'elles sont. Vous êtes déjà chez vous. Chaque moment est magique, nouveau et différent. Chaque moment est précieux, car il ne se répétera jamais, plus jamais. Votre conscience brille maintenant constamment, elle éclaire le monde qui vous entoure et votre moi intérieur sans que cela ne vous demande d'effort. Pour la conscience, il n'y a pas un bouton marche/arrêt : la conscience est toujours en marche, de façon naturelle. Vous traversez des hauts et des bas, les plaisirs alternent avec les peines, mais vous n'êtes plus aussi agrippé aux choses, c'est pourquoi vous souffrez moins. Il s'agit moins d'un but à atteindre que d'un voyage qui continue, le voyage d'une vie. La vie continue de se dérouler d'elle-même, et vous commencez à comprendre comment vous pouvez vous laisser porter.



Bouddha aurait dit un jour :

*Le secret d'une vie saine de corps et d'esprit est de ne pas regretter le passé, de ne pas s'inquiéter de l'avenir ni anticiper les problèmes, mais de vivre sagement et sincèrement dans le moment présent.*

La méditation de pleine conscience consiste à découvrir comment vivre de cette manière.

## Chapitre 2

---

# Profiter des avantages de la méditation de pleine conscience

### **Dans ce chapitre :**

Vous comprendrez à quoi sert la méditation de pleine conscience

Vous découvrirez les effets de la méditation de pleine conscience sur vos émotions

Vous découvrirez ce qui est au cœur de la méditation de pleine conscience

**L**e plaisir qu'apporte la méditation de pleine conscience est comparable au plaisir qu'apporte la danse. Quand vous dansez, est-ce en raison des bienfaits que cette activité apporte au plan cardiovasculaire ? Est-ce pour stimuler votre activité cérébrale ? Si c'est pour un motif ou dans un but particulier que vous dansez, est-ce que cela ne diminue pas le plaisir de la danse ? Il est bien plus agréable de danser pour le seul plaisir de danser. Mais bien évidemment, danser pour le plaisir ne change rien aux bienfaits que la danse apporte à l'esprit et au corps : ces bienfaits sont comme la cerise sur le gâteau.

De la même manière, cultivez l'attention consciente pour elle-même. La méditation de pleine conscience consiste à se relier à ses sens, à être curieux, à découvrir le fonctionnement interne de l'esprit humain. En se souciant de profiter des bienfaits de la méditation de pleine conscience, on ne peut qu'en gâcher le plaisir. La méditation est un voyage qui ne consiste pas à atteindre une certaine

destination : c'est le voyage qui est la destination. N'oubliez pas cela quand vous découvrirez les divers bienfaits de la méditation de pleine conscience décrits dans ce chapitre, et laissez-vous gagner par la danse de l'attention consciente. Les bienfaits de la méditation de pleine conscience – relaxation, meilleure santé mentale et émotionnelle et meilleures relations avec les autres et avec vous-même – ne sont que les avantages supplémentaires dont vous profiterez. Vous allez maintenant découvrir à quoi vous servira la méditation de pleine conscience.

## *Détendre le corps*

Le corps et l'esprit ne forment pratiquement qu'une seule entité. Quand votre esprit est en proie à l'anxiété, votre corps devient automatiquement plus tendu. Corps et esprit vont de pair.

Pourquoi votre corps est-il plus tendu quand vous êtes stressé ? La raison à cela est d'ordre mécanique, elle est liée à la nature du corps humain. Quand vous êtes stressé, une réaction en chaîne se produit dans votre organisme, et c'est tout votre être qui se prépare à affronter ou à fuir cette situation. Votre corps est alors traversé par une grande quantité d'énergie sans savoir quoi en faire, et le résultat est que vous êtes tendu.

La finalité de la méditation de pleine conscience n'est pas la relaxation. Essayer de se détendre ne fait que créer davantage encore de tension car nous faisons un effort pour y arriver. La méditation de pleine conscience va bien plus loin. L'attention consciente consiste à prendre conscience de son expérience de l'instant et à l'accepter. Par conséquent, si vous êtes tendu, la méditation de pleine conscience consistera, pour vous, à prendre conscience de cette tension dans votre corps. Quelle partie de votre corps est tendue ? Comment est cette tension ? Quelles sont sa forme, sa couleur, sa texture ? Par rapport à cette tension, quelle est votre réaction, quelles sont vos pensées ? La

méditation de pleine conscience consiste à enrichir votre expérience du moment grâce à une certaine curiosité. Vous pouvez alors amener la respiration jusque dans la partie tendue de votre corps, avec bienveillance et en acceptant ce qui se passe : là encore, il n'en faut pas plus, il ne s'agit pas de chercher à changer les choses ni à éliminer cette tension. Soyez rassuré, cela détend généralement, cependant la relaxation n'est pas le *but*. (Pour plus de détails sur la lutte contre le stress, voir le chapitre 11.)

## ***Reprendre contact avec son corps***

Quand vous étiez bébé, vous étiez sans doute très en contact avec votre propre corps. Vous éprouviez des sensations subtiles, et vous aimiez découvrir au toucher des textures différentes et nouvelles. En grandissant, vous avez appris à vous servir de plus en plus de votre tête, et de moins en moins de votre corps. Vous n'êtes probablement plus autant en contact avec votre corps que vous ne l'étiez dans votre petite enfance, et vous ne remarquez plus ces messages subtils que votre corps vous envoie par l'intermédiaire de votre mental. Il me semble que certains d'entre nous ne voient plus leur corps que comme un véhicule leur permettant de transporter leur cerveau d'une réunion à une autre !

En réalité, les messages qui circulent entre votre corps et votre esprit font partie d'un processus à double sens. Votre esprit envoie des signaux à votre corps, et votre corps envoie des signaux à votre esprit. Vous vous dites « J'ai envie de lire ce livre de la collection « Pour les Nuls », et votre corps prend le livre. Quand vous avez faim, c'est votre corps qui signale à votre esprit qu'il est temps de manger. Qu'en est-il de la sensation de stress ? Si vous remarquez une tension au niveau des épaules, des contractions au niveau des yeux ou un rythme cardiaque accéléré, c'est là encore votre corps qui envoie des signaux à votre esprit.





Mais que se passe-t-il lorsque votre esprit est trop occupé par ses pensées pour pouvoir seulement remarquer les signaux que votre corps lui envoie ? Dans ce cas, vous perdez contact avec votre corps, vous n'êtes plus à son écoute. Vous ne recevez plus clairement vos messages instinctifs (faim, soif, fatigue, stress). Il s'ensuit une déconnexion entre vos signaux corporels et votre esprit, et la situation risque de se dégrader de façon incontrôlée.

Dans la méditation de pleine conscience, l'accent est mis sur l'écoute et la conscience du corps. Une forme importante de méditation de pleine conscience est le balayage corporel (décrit en détail au chapitre 6). Il consiste à consacrer une demi-heure à porter votre attention successivement sur différentes parties de votre corps, du bout des orteils au sommet du crâne. Voici des exemples de réactions de certaines personnes qui viennent de faire cet exercice : « Ça alors, je n'avais jamais accordé autant d'attention à mon corps, j'ai trouvé cela très intéressant ! » « Maintenant, je sens que je reprends possession de mon corps. »



### Le seau fendu

Il était une fois un porteur d'eau qui apportait chaque jour deux seaux d'eau à son maître. Tous les jours, il se rendait au ruisseau le plus proche, remplissait d'eau les deux seaux, et revenait avec les deux seaux accrochés aux deux extrémités d'un support en bois posé sur ses épaules. L'un des deux seaux était fendu, si bien que le temps que le porteur d'eau parvienne jusque chez son maître, il n'était plus qu'à moitié plein. Pendant deux ans, ce porteur d'eau a donc apporté chaque jour à son maître un seau et demi d'eau. Le seau en bon état était fier de lui. Le seau fendu était triste de ne pouvoir remplir que la moitié de sa mission. Un jour, le seau fendu dit au porteur

d'eau : « Je suis tellement ennuyé et j'ai tellement honte. Je suis déficient, et je ne suis pas capable de contenir ma cargaison d'eau entière. De quelle utilité suis-je encore ? » Le porteur d'eau lui demanda alors de contempler le sol sur le trajet. Le seau fendu remarqua alors les magnifiques plantes et les belles fleurs qui poussaient de ce côté du chemin. Le porteur d'eau lui expliqua : « Quand je me suis rendu compte que tu étais fendu, j'ai planté des graines de ce côté du chemin, que tu arroses chaque jour en perdant ton eau. Si tu n'étais pas fendu, ces fleurs ravissantes ne s'offriraient pas ainsi à la vue de tous. »

Parfois, vous pourriez croire que vous êtes bien imparfait ou que votre pratique de la méditation est bien imparfaite, mais qu'en savez-vous réellement ? Cette histoire montre que même un seau fendu peut être considéré comme parfait, tel qu'il est. De même, vous êtes parfait tel que vous êtes, avec toutes vos imperfections.



Le balayage corporel sera peut-être pour vous un exercice difficile, si vous n'avez pas l'habitude d'un tel contact avec votre propre corps. Il se peut que vous ayez refoulé des émotions que vous aviez éprouvées dans le passé sans avoir encore les bonnes dispositions pour les ressentir, peut-être parce que vous étiez trop jeune, et qu'elles soient restées prisonnières dans votre corps. Il arrive que l'on souffre pendant des années sans que les médecins soient capables d'expliquer la cause du mal. Grâce à une thérapie ou grâce à la méditation, l'émotion refoulée revient à la conscience, et elle est alors libérée. Parfois, il n'en faut pas plus pour que la tension dans le corps, ou le « désagrément » inexpliqué, disparaisse. C'est, là encore, un exemple illustrant les liens entre l'esprit et le corps, et les bienfaits d'un retour au contact du corps. Le chapitre 12 traite plus en profondeur des possibilités de guérison du corps par la méditation de pleine conscience.

***Stimuler son système immunitaire***

Normalement, lorsque votre corps subit une atteinte, votre système immunitaire intervient pour combattre le mal. Malheureusement, quand on est stressé, le système immunitaire est moins efficace. En cas de menace, le corps mobilise toutes ses ressources pour survivre, et l'énergie nécessaire pour bien digérer ou pour garantir une bonne immunité est temporairement indisponible.



Le stress n'est pas nécessairement mauvais. Une insuffisance de stress peut vous empêcher d'être efficace, et vous risquez alors d'être en proie à l'ennui. D'un autre côté, si vous êtes extrêmement stressé sur une période prolongée, votre système immunitaire naturel cessera de jouer correctement son rôle.

La méditation de pleine conscience vous permet de détecter des changements subtils dans votre corps. Au premier signe de stress excessif, vous pouvez porter à la situation une attention consciente et découvrir comment éliminer le stress plutôt que l'aggraver. À cet égard, la méditation de pleine conscience peut véritablement être profitable à votre système immunitaire.

## ***Faire diminuer la douleur***

De façon surprenante, il a été montré que la méditation de pleine conscience faisait diminuer la douleur quand elle était pratiquée pendant huit semaines. J'ai eu des personnes qui ne trouvaient aucun remède pour supprimer ou supporter la douleur, jusqu'à ce qu'ils commencent à pratiquer la méditation de pleine conscience.



En 2009, Elizabeth Blackburn, Carol Greider et Jack Szostak<sup>1</sup> ont reçu le prix Nobel de physiologie et médecine pour leur travail sur les télomères, bouchons protecteurs qui se situent sur l'extrémité des chromosomes. Cette équipe a découvert une enzyme, la télomérase, capable d'inverser le processus de dégradation des télomères. La télomérase sert à préserver la longueur des chromosomes lors de la duplication de ces derniers. Mais avec l'âge, les télomères raccourcissent provoquant la sénescence cellulaire. Ces chercheurs ont mis en évidence le rôle du stress chronique, par excès de cortisol, dans cette déchéance des télomères.

Elizabeth Blackburn a poursuivi ce travail et découvert que les émotions et les pensées négatives jouent un rôle dans ce processus de dégénérescence des télomères.

Une équipe de neuroscientifiques américains de l'université de Californie conduite sous le nom de Projet Shamatha et de Clifford Saron a montré que la pratique intensive de la méditation durant trois mois induit une augmentation notable de la télomérase, ce qui freine le vieillissement cellulaire.

Pour cette étude, 60 méditants ont été retenus. Trente personnes ont suivi un programme de méditation pendant trois mois à raison de six heures par jour, les trente autres, le groupe contrôle, ont servi de comparaison. Une fois que le premier groupe eut fini sa période de retraite de trois mois, le groupe témoin a suivi le même programme intensif de méditation. Cette étude a permis de comparer les résultats entre méditants et non-méditants.

Des résultats significatifs ont été observés portant sur les effets de la méditation sur l'attention, la régulation émotionnelle, les hormones liées au stress, l'impact sur le système immunitaire et l'augmentation de l'activité de la télomérase.

Les chercheurs restent néanmoins prudents. Il reste encore à démontrer les relations qui existent entre la méditation, les effets de bien-être qu'elle produit et la télomérase.

Ce que nous pouvons d'ores et déjà retenir, c'est qu'en apportant une attention consciente à nos pensées, à nos émotions, nous agissons pour maintenir nos cellules en bonne santé.



*C'est dans le choix que nous faisons de nos pensées que réside notre liberté.*

Emmet Fox

Quand une douleur vous prend, vous cherchez naturellement à la faire disparaître. Vous contractez vos muscles dans la région concernée et vous vous efforcez d'occuper votre esprit à autre chose. Une autre méthode consiste, en voulant faire cesser cette douleur, à réagir avec colère. Ce faisant, vous suscitez un surcroît de tension dans votre corps, non seulement dans la région douloureuse, mais aussi ailleurs. Parfois, vous cherchez à lutter contre la douleur, d'où une dualité entre vous et votre douleur. Vous dépensez de l'énergie pour cela. Une autre réaction possible est la résignation : la douleur a gagné, vous vous sentez désemparé.



La méditation de pleine conscience est une approche radicalement différente. Vous devez porter votre attention, le plus possible, sur la sensation de la douleur. Si vous souffrez au genou, par exemple, au lieu de chercher une distraction ou de réagir comme dans les exemples qui précèdent, vous allez vous concentrer sur la région de votre corps qui vous fait souffrir. Vous allez y porter une attention consciente, ce qui signifie que vous allez réagir par la bienveillance, la curiosité et l'acceptation, du mieux que vous le pourrez. Ce n'est pas facile, mais avec la pratique vous progresserez.

Vous pourrez alors apprécier la différence entre la sensation de la douleur physique elle-même et tout ce que vous ajoutiez vous-même à la douleur. Vous commencerez à comprendre la différence entre douleur *physique* et souffrance *psychologique*. La

douleur physique est la sensation brute réelle de la douleur dans le corps, tandis que la souffrance psychologique, c'est le stress, l'anxiété et la frustration que cette douleur a entraînés. Grâce à la méditation de pleine conscience, vous pourrez commencer à évacuer la souffrance psychologique, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que la douleur physique. Quand la souffrance psychologique commence à s'estomper, la tension musculaire autour du point douloureux commence à se relâcher, ce qui réduit encore la perception de la douleur. Vous devenez ainsi capable d'accepter la douleur telle qu'elle est au moment présent. (Pour plus de détails concernant la méditation de pleine conscience comme moyen de guérison physique, voir le chapitre 12.)

## Apaiser l'esprit

De même que la méditation de pleine conscience n'a pas pour but la relaxation corporelle, mais peut parfois avoir cet effet, elle n'a pas non plus pour but d'apaiser l'esprit même si elle peut le faire aussi.

Votre esprit est comme l'océan : parfois agité, parfois apaisé. Parfois, votre esprit va d'une pensée à une autre sans prendre le temps de se reposer. À d'autres moments, vos pensées arrivent moins vite et sont davantage espacées. La méditation de pleine conscience consiste moins à modifier le rythme de vos pensées qu'à les remarquer au moment où elles émergent. Prendre un peu de recul par rapport à vos pensées vous permet de flotter au-dessus des vagues. Les vagues sont toujours là, mais vous avez davantage la possibilité de contempler le spectacle, plutôt que de n'être que le jouet de vos pensées.



Quand on est trop avide

Un élève en arts martiaux avait posé en toute sincérité cette question à son professeur : « J'ai décidé d'apprendre votre discipline. Combien de temps me faudra-t-il pour la maîtriser ?

– Dix ans, répondit le professeur.

– Mais je veux la maîtriser plus rapidement que ça. Je suis prêt à travailler dur. Je m'entraînerai tous les jours, dix heures par jour ou même davantage encore, si nécessaire. Dans ces conditions, combien de temps me faudra-t-il ? continua l'élève.

– Vingt ans. »

Quelle morale tirez-vous de cette histoire ? Celle que j'en tire est que travailler dur et atteindre un objectif ne vont pas nécessairement de pair. Parfois, et plus particulièrement lorsqu'il s'agit de pratiquer quelque chose comme la méditation de pleine conscience, on doit simplement laisser les choses se faire à leur propre rythme. La nervosité risque surtout de faire obstacle à la compréhension.

## *Être à l'écoute de ses pensées*

Regardez autour de vous : tout ce qui est fabriqué par l'homme a d'abord été une pensée dans la tête de quelqu'un. Nombreux sont ceux qui considèrent que tout est dans la pensée. Tout ce que vous dites, tout ce que vous faites, toutes vos activités, tout est motivé par la pensée. Il est donc logique de porter une attention consciente aux pensées qui nous traversent l'esprit.

Le cerveau a vite fait de prendre des habitudes, les pensées suivant leur chemin. Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble. Chaque fois que vous avez une pensée particulière, ou que vous effectuez une action particulière, vous augmentez légèrement la chance d'avoir à nouveau la même pensée. La répétition d'une pensée ou d'une action a pour effet de renforcer la connexion entre les neurones. Faute d'être conscient de ces pensées ou actions, vous risquez d'être en proie à toutes sortes de pensées ou de comportements négatifs, faussés, inutiles, qui exerceront une influence sur votre vie sans même que vous en ayez

conscience, ou sans que vous vous interrogiez sur leur bien-fondé et sur leur validité.

La méditation de pleine conscience vous entraîne à observer vos pensées, vos émotions et vos actes : ainsi, vous devenez davantage capable de détecter les pensées négatives ou inutiles et de les remettre en question. Pour une méditation assise dans laquelle on porte une attention consciente à ses pensées, voir le chapitre 5.

## ***Prendre de meilleures décisions***

Les décisions, vous en prenez tous les jours, à chaque moment, que vous en ayez ou non conscience. Vous avez pris la décision de lire ce chapitre. À un moment donné, vous allez décider d'arrêter et de faire autre chose. Vous êtes amené à prendre des décisions plus importantes et qui ont un impact plus lourd, et il est toujours très souhaitable que ce soient de « bonnes » décisions. Tout ce que vous faites et tout ce dont vous disposez en ce moment même est en partie fonction des décisions que vous avez prises dans le passé.



La conscience de votre corps peut vous permettre de prendre de meilleures décisions : un sentiment intuitif est un signal provenant des « tripes », qui vous dit ce que vous devez faire, et des expériences ont montré qu'un tel signal était plus rapide et plus pertinent que la pensée logique. Des études indiquent que les intestins comportent une masse de nerfs qui agissent comme un second cerveau. Les dirigeants des grandes compagnies se servent souvent de leur intuition pour prendre des décisions critiques. Michael Eisner, par exemple, qui était PDG de Disney jusqu'en 2005, disait que son corps réagissait dès qu'il entendait parler d'une bonne idée. Il ressentait cela parfois dans son ventre, parfois dans sa gorge, ou dans sa peau. Votre inconscient est bien plus riche en information que



tout ce que votre esprit conscient peut embrasser. Quand on ne prend ses décisions que sur la base de sa pensée logique et consciente, on ne profite pas de cette capacité considérable qui est celle de l'inconscient. La méditation de pleine conscience vous permet d'améliorer votre niveau de conscience et de commencer à profiter de la partie intuitive et subconsciente qui est en vous.

## **Se relier à ses sens**

Un bon moyen de s'entraîner à devenir plus attentif et de se tranquilliser l'esprit consiste à se relier à ses sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût. Songez à des expressions comme « un choix sensé », « je sens que quelque chose ne va pas », ou « elle a un sixième sens ». L'usage qui est fait du mot « sens » reflète l'importance que nous accordons au fait d'être en contact avec nos organes de perception. De façon innée, nous savons qu'il importe d'être relié à ses sens pour pouvoir prendre une décision cohérente.

Quel avantage y a-t-il à faire l'effort de bien se relier à ses sens ? En fait, si vous ne portez pas votre attention sur la stimulation provenant de vos cinq sens, vous n'êtes attentif qu'à vos pensées et à vos émotions. Vous n'êtes alors conscient de rien d'autre. Vos pensées dépendent principalement de vos expériences passées, de vos souvenirs. Vous pouvez imaginer quelque chose de nouveau, mais globalement, votre esprit ne fait que retravailler vos expériences passées ou projeter dans l'avenir des idées qui sont fonction de vos expériences passées. Vos émotions aussi sont influencées dans une très grande mesure par vos pensées. Par conséquent, en n'accordant pas assez d'attention à vos sens, vous restez prisonnier de vos propres pensées et émotions qui dépendent du passé, et non pas du présent.

En vous reliant délibérément à vos sens, par exemple à votre sens du toucher, vous commencez naturellement à apaiser votre esprit. Dans la méditation de pleine conscience, vous pouvez

commencer par vous concentrer sur votre respiration. Portez votre attention sur l'étirement de votre ventre, ou sur le gonflement de votre poitrine, ou encore, sur le mouvement de l'air qui pénètre dans votre corps et en ressort. En vous concentrant sur un de vos sens, ici le sens du toucher, vous canalisez votre attention. Plutôt que de laisser votre esprit vagabonder à sa guise, vous l'entraînez en douceur à rester sur un objet unique, en l'occurrence, votre respiration. De la même manière qu'on dresse un jeune chien à marcher le long d'un chemin plutôt qu'à filer à droite ou à gauche, en l'y ramenant en douceur chaque fois qu'il s'en écarte, vous ramenez votre attention sur l'objet chaque fois qu'elle en dévie. Vous découvrez alors comment être bienveillant envers vous-même, en même temps que vous vous entraînez à pratiquer l'attention consciente. Pour une méditation courte sur la respiration, voir le chapitre 5.

En portant une attention consciente à vos sens :

Vous vous entraînez à concentrer votre attention.

Vous faites preuve de bienveillance envers vous-même quand votre esprit s'égare.

Vous réalisez que vous pouvez choisir sur quoi porter votre attention.

Vous prenez conscience que vous pouvez délibérément choisir de porter votre attention non plus sur vos pensées, mais sur vos sens.

Vous apaisez votre esprit.

## ***Développer un esprit attentif***

L'attention est un élément essentiel pour réussir quelque chose. Celui qui n'est pas capable d'être attentif ne peut pas accomplir sa tâche, quelle qu'elle soit. La méditation de pleine conscience vous entraîne à être attentif en vous faisant maintenir votre attention sur quelque chose ou changer de

type d'attention de temps à autre.

Il existe plusieurs types d'attention, comme le montre la figure 2-1 :

**L'attention ciblée et focalisée**, concentrée sur un point précis comme un rayon laser. Ce type d'attention est adapté à une activité comme l'épluchage des légumes ou la rédaction d'un courrier.

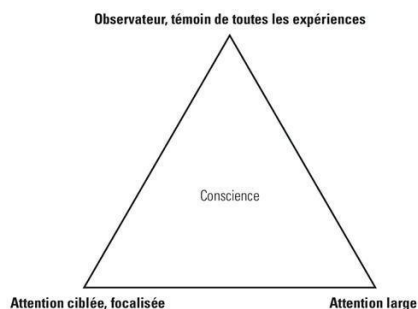
**L'attention large**, dont le champ est plus ouvert et plus vaste, plutôt comme l'éclairage d'un projecteur. C'est le type d'attention qui convient quand vous conduisez, qui vous permet de remarquer qu'une voiture qui vous suit se rapproche, ou que des enfants jouent un peu plus loin sur le bord de la route.

**L'attention extérieure** est l'attention que nous portons au monde extérieur à travers nos sens.

**L'attention intérieure** est celle que nous dirigeons sur nos propres pensées et sensations.

**La conscience de l'observateur, ou du témoin**, est la capacité de savoir quel type d'attention on porte. Ainsi, par exemple, quand vous dessinez, vous savez que votre attention est focalisée. Quand vous vous promenez à la campagne, vous savez que votre attention est large. Pour plus de détails sur la conscience de l'observateur, voir plus loin la section « Prendre conscience : mieux se connaître ».

Toutes les formes différentes de méditation de pleine conscience abordées dans ce livre entraînent votre esprit à devenir capable des différents types d'attention mentionnés dans la liste qui précède.



**Figure 2-1** : Les différents types d'attention.

## *Vivre ses émotions sans être sous leur emprise*

Vos émotions exercent une influence considérable sur votre comportement et sur vos pensées. Quand vous êtes déprimé, vous avez sans doute bien plus de réticence à sortir avec des amis, à rire d'une plaisanterie ou à travailler avec enthousiasme. Quand vous vous sentez en pleine forme, vous maîtrisez la situation, tout vous paraît facile et la vie est comme un long fleuve tranquille.

Comment gérez-vous vos émotions ? Est-ce qu'elles vous submergent, est-ce que vous vous contentez d'en être le jouet ? La méditation de pleine conscience, c'est la possibilité, pour vous, d'être plus apaisé et de prendre de la distance par rapport aux aléas émotionnels.

### *Comprendre ses émotions*

Qu'est-ce qu'une émotion, qu'est-ce qu'une sensation, qu'est-ce qu'une humeur ?

Dans une certaine mesure, nos émotions nous permettent de survivre. Si nous n'avions pas peur face à un taureau furieux, nous irions au-devant de gros ennuis. D'autres émotions, comme la joie, nous permettent de créer des liens sociaux avec les personnes qui nous entourent, et ainsi, d'accroître notre sécurité. Même la déprime est probablement

le résultat d'une évolution dans un sens favorable à notre protection. En réduisant notre motivation, elle fait diminuer le risque de se faire du mal ou de gaspiller de l'énergie en poursuivant un objectif donné.

Le mot émotion provient d'une racine latine qui signifie « être en mouvement ». En étudiant les émotions, on s'aperçoit qu'elles présentent des caractéristiques importantes :

**Les émotions changent constamment.**

Nous ne restons pas dans la même émotion, et l'intensité d'une émotion varie.

**Les émotions sont une expérience très physique.** Quand vous êtes anxieux, vous pouvez sentir comme une boule dans votre estomac. Quand vous êtes en colère, vous pouvez remarquer que votre respiration et votre rythme cardiaque s'accélèrent.

**Vous pouvez observer vos propres émotions.** Vous pouvez sentir la différence entre vous et vos émotions. Vous n'êtes pas votre émotion, vous en êtes l'observateur.

**Vos émotions exercent un impact considérable sur vos pensées.** Quand vous n'avez pas le moral, vous avez tendance à voir votre vie et celle des autres en noir. Au contraire, quand vous vous sentez bien, vous avez plus de chances d'avoir des pensées positives, de prédire des résultats positifs, et également, de voir le passé sous un angle positif.

**Les émotions sont généralement agréables, ou désagréables, ou neutres.**



**Conscience de la respiration et émotion**

Claire participe à un groupe d'entraînement de l'attention par la pleine conscience et pratique la méditation quotidienne depuis deux semaines. L'entraînement formel de l'attention consciente au corps et aux sensations corporelles lui a déjà permis de remarquer, dans la vie de tous les jours, une tendance à se mettre en apnée, c'est-à-dire à couper sa respiration, lorsqu'elle est confrontée à des situations chargées sur le plan émotionnel. À plusieurs reprises, elle a pu faire ce constat, depuis quelques jours. Lorsque son fils est venu lui annoncer une nouvelle très difficile, elle a cru qu'un gouffre s'ouvrait sous ses pieds. Son fils lui a appris le suicide de sa belle-sœur et pour Claire, c'est le souvenir du suicide de son fils aîné, cinq ans auparavant, qui l'envahissait soudain. Et puis, elle a constaté qu'elle ne respirait plus et s'est surprise à se dire : « respire » et puis elle a pensé : « Non, cela ne recommence pas, ce n'est pas ton histoire, c'est une autre histoire. »

En reprenant son souffle, en se concentrant sur la perception de son corps, elle pouvait écouter son fils jusqu'au bout. La triste nouvelle réveillait des souvenirs douloureux du passé mais en revenant à son souffle, elle s'ancrait dans le moment présent. Ainsi, elle pouvait voir les larmes de son fils mais aussi son courage et sa force. Elle ressentait alors de l'admiration pour lui et découvrait avec gratitude toute l'attention qu'il lui portait en prenant mille précautions pour faire que l'annonce soit le moins violente possible. Elle est surprise de ne pas s'être effondrée et d'avoir pu tenir le coup. La douleur a surgi mais en restant concentrée sur son souffle, enracinée dans sa respiration et acceptant de vivre ce qui se présentait à elle, Claire a pu observer l'intensité émotionnelle diminuer au bout d'un certain temps. Elle a remarqué aussi qu'il était possible de vivre deux émotions de façon quasi simultanée : l'effroi et l'amour.

Claire a pu reprendre ses activités, elle était triste en pensant à la jeune fille mais le passé et sa charge émotionnelle n'a pas repris le dessus. Plus tard, lorsque Claire s'est assise pour pratiquer son exercice quotidien de méditation formelle, cela a été terrible. Son esprit était très agité, les souvenirs douloureux sont revenus. Mais elle a pu traverser cela. Encore une surprise pour elle. La fois suivante, lors de son exercice quotidien, elle a découvert un esprit calme et apaisé. Une tranquillité plus profonde que ce qu'elle avait pu éprouver jusqu'alors.

***Gérer ses sensations de manière  
différente***

Consacrez quelques minutes à réfléchir aux émotions suivantes et à votre façon de les gérer :

La colère,

L'anxiété,

La peur,

La déprime.

Avez-vous tendance à éviter d'éprouver des émotions ou à les nier, ou bien, au contraire, à exprimer à votre entourage ce que vous ressentez ? La méditation de pleine conscience vous apporte une autre possibilité : elle vous permet d'aller à la rencontre de vos émotions et de les voir sous un autre angle. L'idée est d'accepter des sensations qui peuvent être pénibles et d'y porter une attention consciente, plutôt que de les éviter ou d'y réagir. De façon surprenante, cette méthode permet généralement d'atténuer la force et la pénibilité d'une émotion. Pour savoir comment gérer un certain nombre d'émotions différentes, lisez les chapitres 6, 12, 14 et 15.

## ***Prendre conscience : mieux se connaître***

Avant d'étudier ma véritable nature, je me voyais comme un être humain minuscule, complètement indépendant et isolé, vivant quelque part dans une grande ville, sur une planète appelée la Terre. Grâce à la méditation de pleine conscience, j'ai commencé à découvrir une dimension de moi-même totalement différente et valorisante, que je n'avais pas su entrevoir jusqu'alors. En comprenant ce qu'est votre nature véritable, vous pouvez voir le monde d'un point de vue totalement nouveau. La perception de cette dimension plus profonde de vous-même vous permet de replacer les difficultés de la vie dans un contexte bien plus global. Comment peut-on craindre les vagues, quand on prend conscience qu'on est soi-même l'océan ?



## « La maison d'hôtes »

Ce magnifique poème de Rumi (1207-1273) illustre bien l'attitude vers laquelle vous devez tendre quand vous apprenez à gérer vos émotions en toute conscience.

« L'être humain est une maison d'hôtes.

Chaque matin, une nouvelle arrivée.

Une joie, une dépression, une méchanceté,

Une prise de conscience momentanée émerge

Tel un visiteur inattendu.

Accueillez et choyez-les tous !

Même s'il s'agit d'une foule de chagrins

Qui vident avec violence

Votre maison de ses meubles,

Traitez chaque hôte honorablement.

Ils peuvent vous débarrasser du superflu

Pour faire place à de nouveaux délices.

La sombre pensée, la honte, la malveillance,

Ouvrez-leur la porte en riant,

Et invitez-les à entrer.

Soyez reconnaissant pour celui qui vient,

Car chacun est envoyé

De l'au-delà comme un guide. »

Dans l'Antiquité, le temple grec d'Apollon, à Delphes, arborait sur son fronton la devise « Connais-toi toi-même ». Pour un philosophe comme Socrate, par exemple, cette notion était vitale.

Qui êtes-vous ? Quelle est vraiment cette chose



incroyable que nous appelons la vie ? Que se passe-t-il ? Telles sont les questions qui me préoccupent depuis toujours.

Pratiquer la méditation de pleine conscience et réfléchir aux grandes questions de l'existence vous ouvriront la voie à la découverte de votre propre moi intérieur.

Cela vous permettra de trouver un sens plus profond à ce que vous faites au travail et durant vos moments de loisir, ainsi qu'aux relations que vous entretenez avec les autres.

La méditation de pleine conscience vous permet de replacer les choses en perspective. Ce n'est sans doute pas en courant à droite et à gauche, en vous dépêchant de terminer toutes les tâches qui vous incombent et en vous effondrant ensuite devant la télévision parce que vous êtes trop épuisé pour faire autre chose, que vous aurez la possibilité de découvrir qui vous êtes vraiment.

C'est en prenant le temps de méditer que vous vous donnez la possibilité de contempler toutes ces pensées et ces émotions qui vont et viennent de façon incessante, et de découvrir ainsi votre moi authentique.

Ce livre vous présente une méthode pour découvrir votre véritable nature. Cette méthode m'a paru extrêmement libératrice et fascinante, mais la découverte de soi étant une aventure personnelle, votre propre manière d'appréhender votre véritable moi intérieur sera peut-être très différente de la mienne.



### Le lion et les moutons

La méditation de pleine conscience conduit naturellement à l'introspection, c'est-à-dire à l'attention portée sur cette

personne même qui pratique la méditation de pleine conscience. L'histoire suivante illustre la prise de conscience qui peut alors avoir lieu.

Un lionceau, s'étant par inadvertance éloigné de sa mère, ne la retrouva plus et finit par rencontrer un troupeau de moutons. Il vécut donc parmi les moutons, mangeant ce que mangeaient les moutons et se comportant comme eux. En grandissant, il continua de se comporter de la même façon et de s'inquiéter du moindre bruit qu'il percevait. Il y avait pourtant quelque chose qui clochait. Un jour, il aperçut son propre reflet à la surface d'une eau stagnante. Il découvrit alors qu'il était un lion, et non pas un mouton. S'il s'était comporté jusqu'alors comme un mouton, c'est parce qu'il s'était pris pour un de leurs semblables. Maintenant qu'il se voyait tel qu'il était vraiment, tout changeait, et cependant, lui-même restait ce qu'il avait toujours été. Il retrouva sa fierté et se mit à vivre conformément à sa véritable nature.



Lisez chacun de ces paragraphes aussi lentement que vous le pourrez. Portez votre attention sur les jugements que vous formulez dans votre esprit et sur votre désir d'être en accord ou en désaccord avec ce que vous lisez. Essayez de vous abstenir de juger et de désirer quoi que ce soit, de simplement lire et méditer.

**Vous n'êtes pas votre corps.** Votre corps est constitué de plusieurs centaines de millions de cellules, qui meurent et se reforment sans arrêt. Ces cellules sont constituées d'atomes indiscernables qui font l'objet d'échanges avec tous les atomes qui vous entourent à mesure que vous respirez, que vous mangez et que vous excrétez. En ce moment même, vous digérez de la nourriture, vos ongles et vos cheveux poussent, et votre système immunitaire lutte contre des germes présents là où vous vous trouvez. Tout cela se produit sans même que vous y soyez pour quelque chose. Même si votre corps était entièrement paralysé, vous seriez toujours là. Le fait même que vous disiez « mon corps » indique

que ce corps est quelque chose que vous possédez, plutôt que votre véritable moi intérieur.

**Vous n'êtes pas vos pensées.** Vos pensées continuent d'affluer, même lorsque vous méditez. Puisque vous pouvez avoir conscience de vos pensées, vous n'êtes pas vos pensées. Si vous étiez vos pensées, vous ne seriez pas capable de les remarquer. Le fait que vous puissiez observer vos pensées prouve qu'elles sont distinctes de vous, qu'il existe un espace entre vous et ce que vous pensez. Quand vous pratiquez la méditation, vous pouvez, de temps à autre, prendre de la distance par rapport à vos pensées, mais vous ne pouvez pas les contrôler. Savez-vous seulement à quoi vous allez penser dans les secondes qui suivent ? Et cependant, vous pouvez être conscient de vos pensées.

**Vous n'êtes pas vos émotions.** Tout comme vous pouvez observer vos pensées, vous pouvez observer vos émotions. Vos émotions apparaissent, puis finissent par disparaître. Si vous étiez vos émotions, vos émotions ne vous poseraient jamais aucun problème. Vous seriez capable de les contrôler, et vous choisiriez de ressentir des émotions positives plutôt que négatives.

Donc, qui êtes-vous ? Quelle possibilité reste-t-il ? Quelle est votre véritable identité ? Vous êtes ce que j'appelle l'observateur, ou le témoin. L'observateur ne peut pas être ce qu'il observe.

Vous êtes une conscience, une présence, ce qui est et ce qui vit. Votre nature essentielle est la présence, la conscience. Des pensées et des idées, des émotions et des images, des désirs, des peurs et des actes apparaissent en vous, mais vous avez conscience de tout cela. Vous êtes conscient de tout. Tout apparaît dans la conscience, dans l'être. Voilà ce que vous êtes.

Vous n'êtes pas simplement la pensée « Je suis Shamash » ou « Je suis Lisa » : vous êtes une présence qui sous-tend toute expérience. En ce moment même, vous êtes en train de digérer, votre cœur bat et vous êtes en train de lire, tout cela dans la conscience. Vous êtes le témoin de tout ce processus en cours.

Voici quelques-uns des attributs de la conscience :

**Vous avez toujours conscience des choses.**

Tantôt votre conscience se perd dans des pensées et dans des rêveries, tantôt elle est reliée à vos sens.

**L'attention consciente advient par elle-même.** L'attention consciente n'est pas la même chose que l'attention. L'*attention consciente* est une chose à cultiver, et c'est là principalement le sujet de ce livre, mais la *conscience* pure est le moi intérieur. Être conscient ne demande pas d'effort. Ce n'est pas une activité qui se pratique. La conscience, c'est ce qui se produit en ce moment même, sans aucun effort, pendant que vous lisez ces lignes. Cette conscience, vous ne pouvez pas l'arrêter ni la fuir !

**La conscience précède la pensée.** Bébé, vous étiez doué de conscience avant même de pénétrer dans le monde des mots et des idées. Les pensées et les concepts sont postérieurs à la conscience.

**En tant que conscience, vous êtes à la fois rien et tout.** Sans votre conscience, rien n'existerait pour vous. Votre conscience fait que vous faites partie de tout.

Après avoir pris connaissance de ces attributs de la conscience, quelle est votre réaction ? L'important n'est pas de croire en ces idées, mais d'y réfléchir pour soi-même. Comme le disait Socrate, une vie sans réflexion n'est pas digne d'être vécue. Personnellement, j'ai trouvé que l'examen approfondi de ma propre identité était extrêmement

enrichissant et libérateur : la découverte de soi dans l'attention consciente, il n'y a sans doute pas de meilleure thérapie !



## L'histoire du tailleur de pierre

Il était une fois un tailleur de pierre qui avait interrompu pendant quelques minutes son dur labeur pour se reposer un peu. Il se trouvait à côté d'un énorme rocher. Non loin de là, un seigneur passa sous les arbres, accompagné de ses serviteurs.

À la vue de ce riche seigneur et de tous les signes du train de vie fastueux qu'il menait, le tailleur de pierre trouva soudain sa condition bien plus pénible qu'auparavant. « Si seulement j'étais un homme riche, se dit-il, je serais si heureux ! » C'est alors que du rocher sortit une voix qui lui annonça : « Ton vœu va devenir réalité : tu seras un homme riche ! »

En rentrant chez lui, le tailleur de pierre s'aperçut qu'à la place de sa maison s'élevait à présent un magnifique palais. Fou de joie, il ne tarda pas à oublier complètement sa misérable vie passée.

Un jour, alors qu'il marchait sur une place, il sentit sur son visage la chaleur des rayons du soleil. Il eut alors envie de devenir aussi puissant que le soleil. Son vœu fut tout de suite exaucé : il devint le soleil.

Devenu soleil, il se sentit tout-puissant. Sa lumière éclairait le monde entier, et ses rayons atteignaient les rois tout autant que les cordonniers. Cependant, un nuage ne tarda pas à s'avancer devant lui et à faire obstacle à sa lumière. « Mais alors, se dit-il, un nuage aurait plus de pouvoir que moi ? Ah, comme j'aimerais être un nuage. »

Et il devint nuage. Il intercepta les rayons du soleil, et durant des semaines, il versa la pluie, jusqu'à ce que les fleuves débordent et que les rizières soient complètement inondées. Par le simple pouvoir de la pluie, des villages et même des villes étaient détruits, mais il remarqua que seul le grand rocher de la montagne n'en était pas affecté. « Qu'est cela, s'écria-t-il ? Un rocher a donc plus de pouvoir que moi ! Oh, comme j'aimerais être un

rocher ! »

Il devint rocher, et jouit fièrement de sa position par rapport aux éléments. Il n'était plus affecté ni par la chaleur du soleil, ni par la force des intempéries.

« Que demander de mieux », se dit-il ? Mais il entendit bientôt un bruit étrange à ses pieds. Abaisant son regard, il vit un tailleur de pierre qui, armé de son burin, entreprenait de le casser morceau par morceau. Il s'écria alors : « Si seulement j'étais un tailleur de pierre ! »

À cet instant, il redevint le tailleur de pierre qu'il était au départ, et il resta satisfait de son sort pendant tout le reste de son existence.

11. [http://www.pourlascience.fr/ewb\\_pages/a/actualite-le-prix-nobel-de-medecine-2009-23512.php](http://www.pourlascience.fr/ewb_pages/a/actualite-le-prix-nobel-de-medecine-2009-23512.php)

## *Deuxième partie*

# *Préparer le terrain pour une vie dans l'attention consciente*



« Excuse-moi un instant, il faut que je ramène Roger dans l'ici et maintenant. »

*Dans cette partie...*

v



## Chapitre 3

---

# Cultiver des attitudes saines

### **Dans ce chapitre :**

Développez les bonnes attitudes

Découvrez l'attention bienveillante

Gérez les attitudes problématiques

*La plus grande  
découverte de notre  
génération est que l'être  
humain peut changer sa  
vie en changeant  
d'attitude. Vous êtes ce  
que vous pensez.*

William James

**L**es trois aspects essentiels de la méditation de pleine conscience sont l'intention, l'attitude et l'attention. Le présent chapitre est consacré à l'attitude.

Concernant l'attitude, vous avez le choix. Si vous êtes attentif à votre apparence, vous pouvez décider de l'améliorer. Votre attitude n'a rien à voir avec les événements de votre existence, avec vos réussites et vos échecs, ni même avec ce que vous ressentez. Vous pouvez très bien ressentir une émotion comme la frustration tout en vous disant : « au moins, j'en ai conscience » ou : « ce n'est qu'une sensation », ou encore : « c'est l'occasion pour moi de comprendre ce qu'est le sentiment de frustration ». Changer d'attitude est difficile, mais c'est possible. En choisissant d'adopter les bonnes attitudes face à vos expériences intérieures et extérieures de tous les

instants, vous vous débarrassez peu à peu des croyances qui vous limitent. Ainsi, votre existence se déroule de manière plus fluide.

Prenons l'exemple du chant. Quelle est votre attitude par rapport au chant, aimez-vous chanter ? Est-ce pour vous un besoin ? Vous faut-il un public ? Si vous ne vous souciez pas de ce que pensent les autres, ou si vous ne doutez pas de votre talent, alors chanter vos « tubes » préférés ne vous pose pas de problème. Au contraire, si vous pensez que vous devez absolument chanter comme il faut, ou si vous vous souciez de l'avis des autres, vous aurez sans doute plus d'hésitation à chanter et cela ne sera pas sans influence sur vos sensations, sur votre humeur et sur la manière dont vous chanterez.

## *Comment l'attitude influe sur le résultat*



Dans un lycée, on avait constitué six niveaux de mathématiques différents. Chaque année, les différents niveaux étaient répartis de la même manière entre les mêmes professeurs, jusqu'à ce que le responsable de l'unité d'enseignement décide de procéder à une expérience. Un professeur fut désigné au hasard. Le sort tomba sur l'enseignante qui était chargée d'enseigner à la deuxième classe la moins forte. Le responsable la complimenta sur ses compétences et lui promit qu'elle serait chargée, l'année suivante, d'enseigner à la classe du niveau le plus élevé. En prenant en charge sa nouvelle classe, parce qu'elle s'attendait à ce que les élèves aient de bons résultats, cette enseignante changea d'attitude. Sachant que ses élèves devaient obtenir les meilleures notes de la promotion, comme cela avait été le cas auparavant pour ce même groupe de niveau, elle dispensa son enseignement en

conséquence, et immanquablement, les élèves obtinrent les meilleurs résultats. Le plus surprenant dans cette histoire est qu'en réalité, la classe qui lui avait été confiée n'était pas du meilleur niveau, mais celle de l'avant-dernier niveau dans le classement du meilleur au moins bon. Il avait suffi d'induire chez cette enseignante une attitude et des attentes différentes pour que ses élèves relèvent le défi et obtiennent les meilleurs résultats. Cette expérience montre le pouvoir de l'attitude.

Comment l'attitude affecte-t-elle la qualité de la méditation de pleine conscience ? Si votre attitude consiste à vous persuader que « la méditation, c'est vraiment difficile », alors vous ferez beaucoup d'efforts pour obtenir un résultat. Si votre attitude consiste à penser que « la méditation, c'est facile » et si vous rencontrez des difficultés, vous risquez d'être frustré. Si vous vous dites « Je ne sais pas ce que cela va donner, je vais me lancer et on verra bien », vous serez prêt à affronter la situation, quelle qu'elle soit.



L'attitude, c'est le terreau qui permet à votre pratique de la méditation de prendre forme et de se développer. Un sol riche en nutriments est la garantie d'une bonne croissance. À chaque fois que vous pratiquez la méditation de pleine conscience, c'est comme si vous arrosiez votre plantation avec attention. Au contraire, une attitude négative risque de provoquer un dépérissement de votre pousse. Une plante a besoin d'un arrosage régulier pour pousser. Faute de soin et d'attention, elle meurt.

### ***Découvrir sa propre attitude vis-à-vis de la méditation de pleine conscience***

Une attitude peut devenir une habitude, bonne ou mauvaise. Or, les attitudes, comme les habitudes, ne

sont pas faciles à changer. Vous devez travailler à améliorer votre attitude.

Pour commencer, faites le point sur votre attitude actuelle vis-à-vis de la méditation, de l'immobilité, du silence et du non-agir. Ensuite, par la compréhension et par l'effort, vous pourrez développer des attitudes plus propices à une pratique régulière de la méditation de pleine conscience.



Prenez de quoi écrire et répondez aux dix questions suivantes afin de déterminer quelle est votre attitude vis-à-vis de la méditation de pleine conscience.

1.

Qu'espérez-vous tirer de la pratique de la méditation de pleine conscience ?

2.

Pourquoi pratiquez-vous la méditation de pleine conscience ?

3.

En pratiquant la méditation de pleine conscience, quelles expériences pensez-vous pouvoir vivre ?

4.

Dans combien de temps pensez-vous pouvoir commencer à remarquer les bienfaits que vous apporte cette méditation ?

5.

Quelles sensations physiques vous attendez-vous à éprouver pendant ou après la méditation ?

6.

Quelles sont vos expériences passées de la méditation ? Restent-elles vivaces dans votre esprit, ou ne sont-elles plus qu'un vague

souvenir ?

7.

Quel effort êtes-vous prêt à investir dans cette pratique ? Allez-vous méditer plusieurs fois par jour, une fois par jour, une fois par semaine, ou chaque fois que l'envie vous prendra de le faire ?

8.

Quelles sortes de pensées et de sentiments éveillent en vous les mots « méditation » et « attention consciente » ?

9.

Comment saurez-vous si vous pratiquez votre méditation correctement ?

10.

Qu'apporte la méditation ?

À présent, examinez vos réponses. Que remarquez-vous ? Avez-vous une vision très positive des bienfaits potentiels de la méditation ? Avez-vous, au contraire, une attitude négative ? Ou bien, êtes-vous indifférent, et peut-être, simplement curieux d'essayer, comme un scientifique ?

Efforcez-vous de ne pas juger vos réponses. Considérez-les comme naturelles, tout simplement. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de porter un jugement, bon ou mauvais, ayez-en conscience. Votre esprit est habitué à juger, c'est un processus tout à fait normal.

## ***Développer les bonnes attitudes***

Cette section est consacrée aux attitudes essentielles qui vous permettront de développer une bonne pratique de la méditation. Ces attitudes vous permettront de mieux gérer vos sensations et vos émotions, de surmonter votre sentiment de léthargie et de trouver l'énergie nécessaire pour agir. Sans ces attitudes, vos exercices de méditation deviendraient ennuyeux et votre motivation

faiblirait, de même que votre capacité de rester attentif au moment présent. Vous pourrez développer certaines techniques grâce à l'expérience, tandis que d'autres techniques sont à votre portée dès le début.

Vos attitudes sont comme des graines. Si vous voulez obtenir de délicieuses fraises, par exemple, vous devez planter les graines et les arroser régulièrement. De même, vous devez alimenter vos attitudes régulièrement en leur accordant votre attention consciente. Vous pourrez ensuite savourer le fruit de vos efforts, sous forme de succulentes fraises bien sucrées (j'adore les fraises).

Bien qu'elles puissent sembler indépendantes l'une de l'autre, les attitudes définies dans cette section se renforcent mutuellement. Dès que vous cultivez une de ces attitudes, les autres s'en trouvent affirmées.

## ***L'acceptation, qu'est-ce que c'est exactement ?***

L'acceptation se révèle être une attitude très importante pour l'attention consciente. Accepter signifie être attentif à son expérience et la reconnaître simplement, plutôt que de la juger. Pour certains, le mot « acceptation » est rebutant : si vous préférez, remplacez-le par le mot « reconnaissance ».



Par acceptation, je ne veux pas dire résignation. Je ne suis pas en train de vous dire que si vous ne pensez pas pouvoir faire quelque chose, vous devez accepter cette incapacité : cela reviendrait à renoncer, plutôt qu'à accepter. Je veux parler de votre expérience de chaque instant.

Si vous souffrez, que ce soit physiquement, d'une douleur à l'épaule par exemple, ou mentalement, de dépression ou d'anxiété, votre réaction naturelle

consistera à essayer d'éviter de ressentir cette souffrance. Cela semble être du bon sens, car la sensation d'une douleur physique ou mentale est pénible. Vous allez ignorer cette douleur, tâcher de penser à autre chose ou de vous distraire, ou peut-être même, recourir à une drogue douce ou à l'alcool afin de diminuer la gêne. Le procédé sera sans doute efficace à très court terme, mais cette attitude d'évitement ne tardera pas à échouer mentalement et émotionnellement. En luttant contre la douleur, vous continuez de la ressentir, mais surtout, une souffrance émotionnelle s'ajoute à cette douleur. C'est ce que Bouddha appelait la « seconde flèche ». Imaginez un soldat blessé par une flèche, qui se demande pourquoi cela vient de lui arriver et qui craint de ne plus jamais pouvoir marcher : cette angoisse est comme une seconde flèche. Quand vous avez mal, ou même quand vous éprouvez un certain inconfort, vous risquez, vous aussi, de vous infliger une souffrance supplémentaire si vous n'acceptez pas ce qui vient de se produire, pour passer à l'étape suivante. L'évitement, la fuite, a pour effet d'aggraver la souffrance. L'acceptation consiste à cesser de lutter contre l'expérience que vous êtes en train de vivre. L'acceptation fait disparaître cette seconde flèche qui provient des reproches, de la critique ou du déni.

Quand vous vous asseyez pour méditer, peut-être êtes-vous assailli par des pensées qui ne vous lâchent plus. En n'acceptant pas le fait que votre esprit aime brasser des pensées, vous ne pouvez que devenir de plus en plus frustré, déstabilisé et en colère contre vous-même, surtout si vous essayez de vous concentrer sur la méditation sans y parvenir.

Dans l'exemple qui précède :

**Première flèche** – le flot de pensées qui vous traversent la tête au cours de votre méditation.

**Seconde flèche** – le refus d'accepter que des idées surgissent au cours de votre méditation, et le fait de vous reprocher à

vous-même d'avoir toutes ces pensées.

**Solution** – reconnaître et accepter le fait que les pensées font partie de la méditation, ce que vous pouvez faire en prenant acte que « des pensées arrivent », en songeant qu'« il est naturel de penser », ou simplement en désignant calmement la pensée par son nom : « pensée... pensée... ».

Dès que vous *reconnaissez* un sentiment, une pensée ou une sensation et l'assumez, l'expérience change. Même en cas de douleur physique, faites l'expérience : essayez d'éprouver réellement cette douleur. Des études montrent qu'en procédant ainsi, la douleur diminue. Cependant, ne l'oubliez pas, ce n'est pas pour vous débarrasser de cette sensation que vous la reconnaissez. Vouloir s'en débarrasser, ce ne serait pas de l'acceptation. Vous devez vous efforcer de reconnaître la sensation, le sentiment ou la pensée en question *sans chercher à la changer*. Il s'agit de l'accepter telle qu'elle est, voire même, de vous détendre dans cet inconfort. Pour vous détendre dans l'inconfort, concentrez-vous courageusement sur la sensation de cet inconfort tout en éprouvant la sensation de votre propre respiration. À chaque expiration, rapprochez-vous de cet inconfort et soulagez la tension qu'il suscite en vous.

Si cette acceptation ou cette reconnaissance de votre douleur vous semble impossible, essayez au moins d'en avoir un aperçu, de faire ne serait-ce qu'un tout petit pas vers cette attitude. Le plus petit pas vers l'acceptation peut parfois déclencher une chaîne d'événements qui aboutiront finalement à une véritable transformation. Le moindre commencement d'acceptation est déjà mieux que rien du tout.

Un autre aspect de l'acceptation est qu'elle vous permet de mieux appréhender la situation. Quand vous êtes perdu, même avec une carte sur laquelle figure votre destination, vous n'avez aucun espoir d'y parvenir *si vous ignorez où vous vous trouvez en ce*



*moment*. Vous avez besoin de savoir où vous vous trouvez et d'accepter ce fait, avant de pouvoir commencer à chercher comment vous rendre à votre destination. Paradoxalement, l'acceptation est la première étape pour tout changement radical. Faute de reconnaître la situation dans laquelle vous vous trouvez et ce qui vous arrive, vous ne pouvez pas vous en sortir de façon satisfaisante.



Pour cultiver l'acceptation, essayez ceci :

**Caractérisez calmement l'expérience que vous acceptez.** Par exemple, si vous êtes en colère, dites-vous : « Je suis en colère en ce moment... je suis en colère. » Ainsi, vous commencerez à reconnaître le sentiment dans lequel vous êtes.

**Remarquez quelle partie de votre corps est tendue, et imaginez que votre respiration se produise dans cette zone.** Tout en inspirant et en expirant, songez : « Ça va. C'est déjà là... C'est déjà là. »

**Sur une échelle de 1 à 10, évaluez votre degré d'acceptation ou de reconnaissance de vos pensées, de vos sentiments ou de votre sensation du moment.**

Demandez-vous comment vous pourriez augmenter ce degré d'un point, puis faites ce que vous pouvez dans ce sens.

**Développez une réelle curiosité à propos de votre expérience :** « D'où me vient cette sensation ? Où est-ce que je la ressens ? Qu'est-ce qu'elle présente d'intéressant ? » Cette curiosité vous permettra de progresser dans l'acceptation.

Dans le domaine des émotions, le moyen le plus rapide d'aller de A à B n'est pas d'essayer à tout prix d'atteindre B, mais d'accepter A. Une acceptation

sans retenue amène automatiquement le changement.



Dès que vous reconnaissez un sentiment, une pensée ou une sensation et l'assumez, l'expérience change.

## *Découvrir la patience*

Helen Keller, militante américaine sourde et aveugle, aurait dit un jour qu'on ne pourrait jamais apprendre à être brave et patient s'il n'existait que la joie dans le monde. En effet, si vous étiez dans la joie et la paix chaque fois que vous méditez, vous n'auriez plus besoin d'adopter cette magnifique attitude qu'est la patience. En réalité, des pensées et des émotions pénibles surviennent parfois au cours de la méditation, comme ce peut être le cas au cours d'une activité quelconque. L'important est la façon dont vous accueillez ces pensées et ces émotions.

Même s'il est possible d'éprouver assez rapidement les bienfaits de la méditation, des études montrent que plus on consacre de temps à cultiver l'attention consciente, plus le résultat est tangible. La méditation est une formation de l'esprit, et cela demande du temps.

Si vous êtes par nature une personne plutôt impatiente, la méditation est précisément ce qu'il vous faut. La patience, comme toutes les attitudes dont il est question dans cette section, est un état que vous pouvez développer grâce à un effort régulier. Les attitudes sont comme des muscles que vous pouvez développer en pratiquant une gymnastique de l'esprit.



Voici comment vous pouvez développer votre

patience :

Toute situation dans laquelle vous commencez à être impatient est une opportunité de vous entraîner à porter une attention consciente à vos pensées.

Intéressez-vous aux pensées qui surgissent dans votre esprit. Correspondent-elles toutes à des vérités ? Quel effet ont-elles sur votre état émotionnel ? Autour de quoi tournent-elles ?

La prochaine fois que vous serez au volant, quand vous voyez un feu orange, arrêtez-vous dans la mesure du possible plutôt que d'accélérer. Notez ce que vous ressentez alors. Répétez plusieurs fois cette expérience, et voyez s'il devient plus facile ou plus difficile pour vous d'être patient.

Au supermarché, plutôt que de choisir frénétiquement la queue la moins longue devant les caisses, optez pour la plus proche. Faites le lien avec tout sentiment d'impatience que vous pourriez éprouver, et devenez curieux de faire ce genre d'expérience plutôt que de réagir tout de suite à votre impatience.

Dans vos conversations, consacrez plus de temps à écouter qu'à parler. Calmez votre empressement initial à parler, et écoutez davantage. Cela vous demandera peut-être un effort considérable, mais c'est un excellent entraînement à la patience. À chaque fois, vous entraînez votre cerveau à devenir un petit peu plus patient.

## ***Voir d'un œil neuf***

Voir d'un œil neuf, c'est voir avec l'*esprit du débutant*, une notion développée par le maître zen Suzuki Roshi, qui a déclaré un jour : « L'esprit du débutant contient beaucoup de possibilités, mais celui de l'expert en contient peu. » Que faut-il

comprendre ici ?

Les petits enfants, quand ils ont la chance d'être élevés dans l'amour, sont les meilleurs professeurs de méditation de pleine conscience du monde ! L'objet le plus simple les intéresse. Donnez à un tout jeune enfant un trousseau de clés et il l'observera attentivement, il remarquera la gamme de couleurs qui s'y reflètent, il les secouera et écouterá l'effet sonore ainsi produit – et souvent, cela le fera rire. Bien sûr, il voudra savoir aussi quel goût ont ces clés ! L'enfant en bas âge personnifie l'esprit du débutant. Il voit les choses comme elles sont car il n'est pas saturé d'idées, de concepts, de croyances, de noms et de pensées concernant ce qu'il est bien ou mal de faire. Un bébé n'intellectualise pas. Les jeunes enfants se relient aux données sensorielles brutes que leur cerveau perçoit, et c'est ce qu'ils adorent. Quand ils sont élevés dans l'amour, ils sont naturellement attentifs, et leur attention consciente est pour eux une joie véritable.



Vous pouvez, vous aussi, voir le monde de cette manière. Vous pouvez cultiver cette attitude de l'esprit du débutant, consistant à voir les choses d'un œil neuf : il vous suffit pour cela d'un petit effort. Essayez cet exercice :

1.

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable, et fermez les yeux.

2.

Imaginez que vous soyez aveugle de naissance, et que vous n'ayez aucune expérience de la couleur. Vous en avez entendu parler, mais vous ne pouvez même pas imaginer ce qu'est la couleur. Consacrez au moins cinq minutes à cette expérience. Si votre esprit part dans d'autres pensées, ramenez doucement votre attention vers l'exercice.

3.

Quand vous serez prêt, ouvrez doucement les yeux comme si vous voyiez pour la première fois. Voyez ce qui vous entoure avec l'esprit du débutant. Savourez les couleurs et les formes qui s'offrent à vos yeux. Remarquez la façon dont votre esprit nomme automatiquement les objets. Redirigez votre attention sur les couleurs, les formes, les ombres et les reflets. Vous remarquerez peut-être des choses qui vous avaient échappé jusqu'à présent : c'est le signe que vous voyez ce qui vous entoure d'un œil neuf, avec l'esprit du débutant.

4.

Conservez cette attitude en vaquant à vos occupations du jour, en vivant chaque expérience comme si c'était la première fois.

Cette expérience de l'esprit du débutant vous permet de vivre dans la fascination, la curiosité, la créativité, l'attention et l'amusement. Avec vos yeux d'enfant, vous ne cessez pas de faire des découvertes. Dès que vous savez à l'avance ce qui va se passer, vous cessez d'être dans cet état d'esprit. Vous croyez savoir ce qui va se produire ? Vous pensez le savoir, simplement. Chaque moment est nouveau, différent et unique. Chaque moment est votre seul moment.

Dans la méditation, la situation du débutant est enviable. Cependant, dès votre deuxième méditation, vous risquez de faire une comparaison avec la première : « J'ai fait mieux la première fois », ou « Pourquoi est-ce que je n'arrive plus à me concentrer ? » ou encore : « Ça y est, j'y suis. » Vous commencez à comparer, à conceptualiser ou à juger. Si cela se produit, tâchez de lâcher prise – autant que vous le pourrez – et portez votre attention à nouveau sur l'ici et maintenant, sur le moment présent, comme s'il s'agissait d'une chose que vous faites pour la première fois. Je ne prétends pas que l'esprit du débutant est une attitude facile, mais c'est une chose fondamentale pour une

## *Trouver la confiance*

Sans un certain degré de confiance, la méditation de pleine conscience devient difficile. En effet, c'est la confiance qui vous permet de continuer à croire au processus de méditation quand vous avez le sentiment qu'il ne se passe rien ou que les choses ne se passent « pas bien ».

Ainsi, par exemple, si vous êtes soudain las de méditer, considérez qu'il s'agit simplement d'un nouveau sentiment, d'une nouvelle sensation, qui disparaîtra peut-être si vous continuez votre méditation. À la fin de votre méditation, peut-être vous sentirez-vous un peu moins bien qu'au début. Sans la confiance, vous ne pourriez pas vous rendre compte qu'il s'agit simplement d'une expérience qui, comme toutes les expériences, ne durera pas éternellement.

Dans les relations, la confiance met un certain temps à s'instaurer. Quand vous rencontrez des gens, vous ne pouvez pas vous attendre à pouvoir leur faire confiance tout de suite. Vous avez besoin de voir d'abord comment ils se comportent, ce qu'ils disent et comment ils vous considèrent et vous respectent. La confiance demande du temps et de la patience. À mesure que la confiance grandit, les relations s'approfondissent et deviennent plus solides. Une relation dans laquelle la confiance n'est pas suffisamment présente n'est pas belle à voir. Avec la confiance viennent la convivialité, l'amitié et la sensation d'un lien : c'est dans une relation de confiance que l'on se sent à l'aise. Votre relation avec la méditation est similaire. Au départ, vous n'avez pas nécessairement confiance, mais grâce à votre patience, à votre implication et à une pratique régulière, vous finissez par y croire vraiment. Plus vous croyez au pouvoir qu'a la méditation de vous guérir et de vous reconstruire, plus vous vous reposez sur elle, et ainsi, plutôt que d'essayer de *faire* de la méditation, vous laissez la méditation se

faire. La méditation, c'est être plutôt que faire, et c'est dans la sécurité qu'apporte la confiance qu'elle se fait.



Voici comment développer la confiance :

**Décidez pendant combien de temps vous allez essayer la méditation**, par exemple pendant quatre semaines à raison de vingt minutes par jour, et faites ce que vous avez décidé. Attendez-vous à ce que l'exercice soit plus difficile certains jours que les autres jours, et mettez votre confiance dans ce processus.

**Si vous avez un esprit scientifique, vous pouvez vous intéresser à tout ce qui concerne les études sur l'attention consciente et sur la méditation**, dans ce livre ou ailleurs. Cela renforcera votre détermination à vous engager dans cette discipline.

**Si vous connaissez une personne qui pratique régulièrement la méditation, interrogez-la** sur sa relation avec cette discipline. Méditer avec elle pourrait vous aider.

**Donnez du temps à la méditation.** Faites preuve de patience autant que vous le pourrez, et votre confiance grandira naturellement avec le temps.

**Croyez votre propre expérience dans l'ici et maintenant.** Sachez écouter votre intuition : que vous dit-elle ?

## ***Exercer sa curiosité***

En matière de curiosité, Einstein était un maître. Pour lui, la curiosité jouait un rôle essentiel dans

l'existence. Il disait un jour : « L'important, c'est de ne pas s'arrêter de se poser des questions. La curiosité a sa propre raison d'exister. On ne peut s'empêcher d'être ébahi quand on contemple les mystères de l'éternité, de la vie, de la structure merveilleuse de la réalité. Il suffit juste d'essayer de comprendre chaque jour une petite partie de ce mystère. Ne jamais perdre cette curiosité sacrée. »

La curiosité est à la base de tout apprentissage véritable. Celui qui est curieux veut découvrir quelque chose de nouveau et acquérir de nouvelles connaissances. Une personne qui est curieuse est pleinement reliée à ses sens. Elle observe attentivement et méthodiquement ce qui l'entoure, afin de percevoir ce qui ne lui était pas encore visible. Elle se pose des tas de questions. Ce peut être des questions comme « Pourquoi le ciel est-il bleu ? » ou « Pourquoi cette ombre est-elle à peine visible, tandis que l'autre est très sombre ? ». Elle peut aussi se poser des questions sur elle-même, par exemple : « Je me demande pourquoi je me sens fatigué après avoir mangé ceci » ou « D'où viennent les pensées ? », ou bien : « Que deviendra mon sentiment de frustration si j'essaie de le ressentir dans mon corps et d'y mettre ma respiration ? »

Mettre de la curiosité dans votre pratique de la méditation de pleine conscience est particulièrement utile. C'est d'ailleurs avec la curiosité que l'attention consciente apparaît automatiquement : vous commencez naturellement à être attentif, et, comme émerveillé, à remarquer ce qui se produit. Prenons l'exemple des pensées : si vous êtes vraiment curieux de savoir quelles pensées traversent votre esprit en l'espace de dix minutes, vous allez y porter votre attention et observer vos pensées le mieux possible. Si votre curiosité est réelle, vous continuerez sans doute à observer vos pensées jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite.





Comment développer la curiosité dans la méditation ? En se posant des questions. Voici quelques questions que vous pourriez vous poser avant de vous lancer dans votre méditation. Ensuite, essayez de vous poser des questions de votre propre cru : votre propre curiosité sera plus efficace que tout ce que je pourrais vous fournir ici.

Que se passera-t-il si je médite vingt minutes tous les jours pendant quatre semaines, que j'en aie envie ou non ?

Quel sera le résultat si je fais plus d'efforts dans ma méditation ? Et si je fais moins d'efforts ?

Et si je reste tout à fait immobile, alors que je ressens le besoin de bouger : que va-t-il se passer ?

Où, dans mon corps, est-ce que je ressens les émotions positives ? Et les émotions négatives ? Quelle forme et quelle couleur peuvent avoir les émotions ?

Si je souris tout en méditant, quel effet cela aura-t-il sur mon entraînement ?

Je pourrais continuer et vous proposer des milliers d'autres questions. Posez-vous vous-même une question, et cherchez. Nourrissez votre curiosité et voyez ce que vous découvrez. Laissez votre curiosité dépasser le cadre de votre méditation et pénétrer votre quotidien. Devenez curieux de vos pensées, de vos émotions et de vos sensations physiques, plutôt que de les ignorer ou d'essayer de les changer d'un seul coup.



La méditation est comme un laboratoire : vous

arrivez avec des idées, vous observez, vous voyez ce qui se produit, et vous en tirez éventuellement des conclusions. Continuez à vous poser des questions, et poursuivez dans la même direction. La méditation vous apporte la possibilité de mieux vous connaître et de mieux connaître le fonctionnement de votre propre esprit et de votre propre cœur, et cette connaissance vous permet non seulement de mieux comprendre qui vous êtes, mais aussi de mieux comprendre tous les autres, sachant que pour l'essentiel, les mêmes processus sont à l'œuvre chez tout le monde. Les êtres humains se ressemblent bien plus que vous ne pourriez le penser.

## *Lâcher prise*

Imaginons que je vous demande de tenir un verre d'eau de telle sorte que l'eau reste absolument immobile. Supposons même que je vous promette de vous donner tout ce que vous voudrez si vous y parvenez. Vous feriez sans doute tous les efforts possibles pour que l'eau reste immobile, mais en examinant l'eau avec beaucoup d'attention, on ne pourrait manquer de remarquer qu'elle bouge encore. Je pense que plus vous vous efforceriez de maintenir l'eau immobile, plus vous la secoueriez, le souci d'obtenir qu'elle soit tout à fait immobile induisant une certaine nervosité. Or, le meilleur moyen de tenir le verre de telle sorte que l'eau reste immobile consisterait à *lâcher prise* et à poser le verre sur une surface solide.

La nature offre de beaux exemples de lâcher prise. Le pommier doit laisser ses fruits tomber pour que les graines qu'ils contiennent puissent germer. Les animaux doivent laisser leur progéniture se séparer d'eux et apprendre à se débrouiller toute seule. Les jeunes oiseaux doivent se débarrasser de leur peur pour sauter pour la première fois d'une branche et commencer à voler. Nous laissons partir chaque bouffée d'air afin de pouvoir inspirer la suivante. Ce dernier exemple montre que d'une certaine manière, nous savons naturellement lâcher prise

continuellement. Souvenez-vous-en la prochaine fois que vous aurez du mal à lâcher prise.

Le lâcher prise est l'essence de la méditation. Nous devons observer et étudier nos pensées, nos sentiments, nos idées, nos opinions, nos croyances, nos émotions et nos sensations, et nous devons ensuite lâcher prise.

Souvent, les gens pensent qu'ils y sont « arrivés ». Ils ont compris comment « faire » pour méditer. Or, ils sont dans l'erreur. Dès que vous pensez que vous « y êtes », et quoi que ce « y » puisse représenter pour vous, vous vous êtes probablement fourvoyé. Vous avez une *idée* de ce qu'est la méditation, mais une idée n'est rien d'autre qu'une idée. Une idée n'est pas un fait. La réalité est soumise à un flux et à des changements au cours du temps. Songez plutôt que vous avez une idée sur la façon dont vous pouvez méditer, et que cette idée peut se révéler juste comme elle peut se révéler fausse : vous verrez bien. Cela nous ramène à l'esprit du débutant, dont il a été question précédemment.

Comment lâche-t-on prise ? Imaginez que vous teniez une balle de tennis dans vos mains et que vous me demandiez comment faire pour lâcher prise. Lâcher prise n'est pas une action. Lâcher prise, c'est cesser de faire. Lâcher prise sur quelque chose, c'est cesser de s'y accrocher.

La première chose à faire est de réaliser que vous êtes en train de vous accrocher à quelque chose, à un objet. Quand vous marchez en tenant dans vos mains une balle de tennis, vous ne pouvez pas lâcher prise si vous ignorez que cette balle est dans vos mains. Une fois que vous le savez et que vous sentez la tension dans vos mains, vous lâchez prise de façon automatique.



Voici une courte méditation fondée sur le lâcher-prise. Faites un essai et voyez ce que cela donne.

1.

Trouvez une posture confortable. Pour faire cet exercice, vous n'avez même pas besoin de fermer les yeux.

2.

Remarquez tout de suite la position de votre corps. Pouvez-vous sentir une tension quelque part ? Quelle partie de votre corps est chaude, et quelle partie est froide ? La tension a-t-elle une forme, une couleur, une texture ? Prenez-en conscience. Que devient cette tension quand vous en prenez conscience ? Disparaît-elle, ou reste-t-elle ?

3.

Prenez conscience de l'émotion à laquelle vous êtes sujet en ce moment. Que se passe-t-il quand vous l'observez ? Évaluez-en l'intensité. Ne vous *efforcez* pas de lâcher prise. L'effort ne fait que créer davantage de tension. Prenez conscience de cette tension et laissez votre émotion suivre son propre cours. Cette émotion s'estompera d'elle-même si elle le désire. Si elle persiste, pouvez-vous vous en accommoder et l'accepter telle qu'elle est ?

4.

À la fin de cette courte méditation, voyez si vous souhaitez lâcher prise sur quelque chose que vous auriez remarqué : une chose à laquelle vous seriez accroché, sachant que vous avez en vous tout ce que vous avez besoin de connaître.

## *Développer la bonté*

*Ma religion, c'est la  
bonté.*

Le dalaï-lama

Parmi toutes les attitudes que vous pouvez adopter dans le cadre de votre pratique de la méditation de pleine conscience, celle-ci est une des plus

importantes. Votre conscience de votre respiration, de votre corps ou des sons, ou d'une autre chose sur laquelle vous portez votre attention, peut présenter une certaine qualité. Cette qualité peut être froide, dure et incisive, comme elle peut être chaude, tendre, amicale, indulgente, attentionnée, douce, c'est-à-dire aimante. Votre expérience, qu'elle soit agréable, désagréable ou neutre, se transforme quand vous lui donnez ainsi un caractère.

La bonté étant une attitude si importante, je traite ce sujet plus en détail dans la prochaine section.

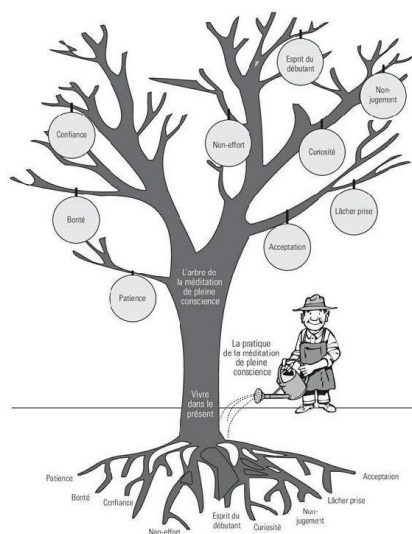
La figure 3-1 (page suivante) représente l'arbre de la méditation de pleine conscience. Sa croissance et son développement représentent votre propre capacité d'attention consciente. L'arrosage des racines représente l'effort que vous faites pour cultiver les bonnes attitudes et pour pratiquer la méditation de pleine conscience. Le fruit représente les bienfaits que vous tirez naturellement de l'effort que vous y consacrez. « Récolter ce que l'on a semé », c'est là l'essence de la méditation de pleine conscience : c'est la raison de l'identité entre les fruits de votre propre arbre de la méditation de pleine conscience et ses racines.

Au cours du temps, à mesure que vous continuez d'en prendre soin, l'arbre de la méditation de pleine conscience que vous avez en vous gagne en force et en maturité. Vos racines plongent profondément dans la terre et votre arbre est fermement planté dans le sol, offrant tout naturellement son ombrage aux membres de son entourage. La méditation est fermement établie dans votre être.

## ***Apprécier l'attention bienveillante***

En étant très attentif, un tireur peut tuer un innocent, comme un gangster peut préparer un braquage ou comme un baron de la drogue peut compter son argent. Cependant, ce n'est pas vraiment d'attention consciente qu'il s'agit : l'attention consciente, ce n'est pas l'attention seule.

En Orient, l'esprit et le cœur sont souvent désignés par le même mot. Il s'agit d'un concept que l'on peut traduire par *attention bienveillante*.



**Figure 3-1** : L'arbre de la méditation de pleine conscience.

Plutôt que *La Méditation de pleine conscience pour les Nuls*, ce livre aurait aussi bien pu s'appeler *L'Attention bienveillante pour les Nuls*. L'attention bienveillante consiste à accorder à tout ce que l'on peut percevoir une attention mêlée de chaleur, de gentillesse et de bonté, et donc, à éviter l'autocritique et les reproches.

## ***L'attention consciente comprise comme une attention bienveillante***



Voici quelques manières d'associer à l'attention, de façon spécifique, la convivialité et la gentillesse. Pour obtenir le meilleur de ces exercices, consacrez au minimum cinq minutes à chaque proposition. Il s'agit de produire une intention plutôt qu'un

sentiment.

**Contemplez quelque chose de la même manière que vous regarderiez dans les yeux un bel enfant ou une fleur.** Durant quelques minutes, mettez de l'affection dans votre perception visuelle, quelle qu'elle soit. Notez ce qui se produit.

**Écoutez votre morceau de musique relaxante préféré.** Il peut s'agir d'une œuvre classique, d'une musique « New Age », ou de bruits de la nature comme des chants d'oiseaux ou le bruit du vent dans les arbres.

**Humez les odeurs qui règnent dans la pièce où vous vous trouvez ou dans votre assiette, de la même manière que vous humeriez un bon parfum.**

**Au cours de votre prochain repas, prenez le temps de sentir votre respiration.** Si vous avez l'habitude de manger vite, l'exercice vous paraîtra peut-être difficile. Tâchez cependant de vous retenir. Songez à la chance que vous avez, d'avoir de quoi manger. Mâchez complètement chaque bouchée avant d'absorber la suivante. Savourez le goût.

**En marchant, soyez attentif à vos sensations physiques.** Ralentissez vos gestes le plus possible, et sentez les sensations au niveau de vos pieds. Imaginez que vos pieds embrassent la terre à chaque pas. Visualisez-vous en train de marcher sur un sol précieux, et immergez-vous complètement dans cette sensation de contact.

**Soyez à l'écoute de toute pensée ou émotion négative en vous-même.** Peut-être avez-vous l'habitude de vous reprocher ces sentiments ? Essayez une approche radicalement différente : aimez ces sentiments. Mettez de la chaleur et de la

gentillesse dans votre colère, dans votre jalousie ou dans votre frustration. Accordez-vous une écoute compréhensive comme vous l'accorderiez à un bon ami : soyez attentif et bienveillant envers vous-même. Que constatez-vous ?

## *Développer une attitude de gratitude*

Certains considèrent que la gratitude est la plus belle de toutes les émotions que l'on puisse cultiver. Des études récentes tendent à montrer qu'il existe un lien unique entre la gratitude et le bien-être, et que la gratitude permet d'expliquer certains aspects du bien-être que les autres traits de la personnalité n'expliquent pas. La gratitude est une attitude qui va de pair avec l'attention consciente.

Être dans la gratitude, c'est être conscient de ce que l'on a plutôt que de ce que l'on n'a pas. L'effet de la gratitude est l'ouverture du cœur. Une conscience avec un cœur ouvert, c'est le bon état d'esprit pour cultiver l'attention consciente.



La gratitude est une qualité que vous pouvez développer. Quand vous vous débrouillez médiocrement au tennis ou au piano, une bonne pratique vous permet de progresser. Il en est de même de la gratitude. Par des efforts répétés, vous pouvez développer, renforcer et intensifier la gratitude comme vous le feriez avec un muscle. Faites l'exercice qui suit, et vous pouvez être sûr que vous ferez des progrès en matière de gratitude !

### **1.**

**Pensez à une chose pour laquelle vous n'éprouvez pas de reconnaissance.** Il peut s'agir de votre travail, d'une relation ou de votre lieu de résidence.



2.

**À présent, songez à tous les aspects positifs.** Accordez-vous deux minutes pour en trouver le plus possible. Par exemple, si vous n'êtes pas satisfait de votre situation professionnelle : N'êtes-vous pas payé correctement ? Votre travail ne vous laisse-t-il pas du temps libre ? Ne bénéficiez-vous pas d'un certain nombre d'avantages sociaux, d'un bon comité d'entreprise ? N'y a-t-il pas des collègues que vous aimez bien ? N'avez-vous pas la possibilité de faire des pauses agréables ? Votre travail ne vous permet-il pas de mieux apprécier le temps que vous passez à la maison ? Pensez à tous ces aspects positifs qui pourraient vous inspirer de la gratitude. Pour augmenter l'efficacité de l'exercice, au lieu de vous contenter de recenser ces aspects mentalement, notez-les sur le papier. Sachez que vous allez sans doute devoir surmonter une certaine résistance, surtout si votre situation suscite en vous de la rancœur.

3.

**Refaites cet exercice dans un autre domaine de votre quotidien.** Constatez l'effet produit par l'exercice. Là encore, n'oubliez pas que cet exercice vous demande un effort, mais que les bienfaits qu'il vous apporte en valent la peine.

4.

**Engagez-vous à pratiquer cet exercice régulièrement** tous les jours pendant une semaine ou pendant un mois, et vous constaterez que vous éprouvez naturellement davantage de gratitude pour toutes sortes de choses, y compris la méditation.



Être dans la gratitude, c'est être conscient de ce que l'on a plutôt que de ce que l'on n'a pas.

## Le lâcher-prise grâce au pardon

Quand on vous a fait du mal ou quand vous avez mal agi, un conflit naît dans votre esprit. Vous éprouvez du ressentiment, voire de la colère envers quelqu'un, ou envers vous-même. Un tel état d'esprit est nuisible, et c'est le pardon qui vous permet de vous sentir mieux et de cesser de vous en vouloir. Quand vous êtes en colère contre quelqu'un, c'est surtout vous que cela fait souffrir. Peut-être aimez-vous qu'on soit indulgent envers vous, mais lorsque c'est à vous de faire cet effort, vous avez un blocage. Vous êtes en proie à la colère, à la déprime ou à la haine. Pourtant, un certain nombre d'études récentes montrent que le lâcher-prise et le fait d'assumer les blessures du passé grâce au pardon permettent de vivre plus longtemps et plus heureux.



Pour vous familiariser avec le pardon, faites comme suit :

**À propos d'une situation que vous aviez mal vécue, dressez la liste de tous les aspects positifs qui en ont découlé.**

Efforcez-vous de voir cette situation d'un point de vue complètement différent. Vous pouvez demander à un proche de vous aider à faire cet exercice.

**Soyez bon envers vous-même.** Si vous ruminez depuis un certain temps, le moment est peut-être venu de lâcher prise. Vous ne méritez pas tout ce mal dont vous vous encombrez.

**Prenez conscience du fait que l'histoire que vous vous racontez n'est qu'une histoire,** avec laquelle vous entretenez mentalement une douleur, une blessure. Essayez de lâcher prise ou d'envisager cette histoire du point de vue de quelqu'un

d'autre. Il se produira peut-être alors un déclic qui vous aidera à pardonner.

**Souhaitez du bien aux gens.** Si l'on vous a fait du mal, contrebalancez ce mal par une méditation bienveillante et aimante.

Souhaitez du bien à la personne concernée, comme vous le souhaiteriez à vous-même ou à un proche. Recourez aux méditations d'amour et de tendresse proposées dans ce livre.



Lorsqu'un ami, un être cher ou un inconnu nous confrontent à la trahison, à l'injustice et à l'inacceptable, la haine, le ressentiment, la colère, la tristesse, le désir de vengeance peuvent s'installer dans notre vie. Une étape du processus de libération et de guérison de la souffrance psychologique et physique passe par le pardon. Cette notion de pardon qui peut parfois être connotée du sentiment religieux n'est pas toujours facile à appréhender. Jacques Lecomte, professeur et chercheur en psychologie positive, souligne que pour pardonner, il est fondamental de différencier l'acte de la personne. On peut pardonner à la personne et ne pas accepter l'acte ou le comportement. Une des résistances au pardon pour celui qui a souffert est la peur de l'oubli. On peut se souvenir de l'offense tout en pardonnant à la personne qui l'a commise. Jacques Lecomte souligne les points suivants :

« Le pardon n'est pas l'oubli de l'acte mais la distinction entre la personne et l'acte ;

le pardon n'est pas un devoir mais un processus de libération ;

le pardon n'est pas synonyme de réconciliation avec l'autre mais correspond souvent à la réconciliation avec soi-même ;

le pardon n'est pas réservé aux croyants mais



Vous pourriez aussi opter pour une méditation centrée sur le pardon. Quand cela vous semblera opportun, enregistrez ceci pour l'écouter ensuite :

1.

**Asseyez-vous dans une position confortable et relaxante.** Fermez les yeux si cela ne vous pose pas de problème, et laissez votre respiration suivre un rythme naturel.

2.

**Imaginez ou sentez votre respiration dans votre cœur. Prenez conscience des obstructions que vous avez créées dans votre cœur par votre incapacité de pardonner** aux autres ou à vous-même et percevez ces obstructions. Prenez conscience du mal que ce manque d'indulgence a créé dans votre cœur.

3.

**Maintenant, vous pouvez demander pardon aux autres.** Cherchez à prendre conscience des différentes manières dont vous avez pu, délibérément ou par inadvertance, faire souffrir quelqu'un à cause de votre propre peur, de votre propre souffrance ou de votre colère. Visualisez chaque personne à laquelle vous pensez : éprouvez le chagrin ou la peine qu'a pu ressentir cette personne à cause de vos paroles ou de vos actes. Enfin, soulagez ce chagrin et ce mal en demandant pardon. Imaginez ou ressentez la présence de chacune de ces personnes et dites à chacune d'elles : « Je vous demande pardon. Pardonnez-moi. » Répétez cette phrase lentement autant de fois que nécessaire, en parlant du fond du cœur.

4.

**À présent, pardonnez-vous.** Vous vous êtes

fait du mal de multiples façons par vos pensées, par vos paroles ou par vos actes. Vous l'avez fait consciemment ou inconsciemment, peut-être sans même le savoir. Prenez conscience de la moindre petite méchanceté que vous auriez dirigée contre vous-même. Ressentez la souffrance que vous vous êtes infligée et soulagez-la en déclarant : « Pour toutes les fois où je me suis infligé des souffrances par mes pensées, par mes paroles ou par mes actes, consciemment ou inconsciemment, je me pardonne. Je me pardonne autant que je le peux. »

## 5.

**Vous pouvez alors *pardonner aux autres le mal qu'ils vous ont fait*.** Beaucoup de gens vous ont blessé par leurs paroles ou par leurs actes, délibérément ou par inadvertance. Ils vous ont fait souffrir dans votre être, à différents degrés. Imaginez la manière dont ils l'ont fait. Ressentez le mal qu'on vous a fait et soulagez votre cœur de cette peine en prononçant ces mots : « On m'a souvent fait du mal, de différentes manières, par suite d'une souffrance, d'un chagrin, d'une colère ou d'un malentendu. Cela fait bien assez longtemps que je porte cette souffrance en moi. Dans la mesure où j'en suis capable aujourd'hui, j'accorde mon pardon. Je leur pardonne. » Répétez ces phrases si nécessaire.

Avec le temps et avec de la pratique, vous vous apercevrez sans doute d'un changement dans votre cœur et vous vous sentirez davantage capable de pardonner. Si ce changement ne se produit pas, prenez note de ce que vous ressentez et soyez bon et bienveillant envers vous-même. Le pardon doit être sincère. Pardonner demande du temps, soyez donc patient et pratiquez la méditation de façon régulière. Un engagement régulier à pardonner avec bienveillance vous permettra de vous débarrasser de la peine que vous portez en vous.

## En finir avec les attitudes négatives

Vous devez cultiver des attitudes positives, mais il existe aussi des attitudes négatives qu'il est souhaitable d'éviter d'adopter. Ainsi, par exemple, si vous êtes du genre perfectionniste et si vous craignez de vous endormir pendant votre séance de méditation, il ne vous sert à rien de paniquer ni de vous angoisser parce que vous allez devoir lutter contre le sommeil. Prenez simplement conscience de votre tendance à être perfectionniste, et efforcez-vous de renoncer à toute attitude contre-productive.



Le pire, ce serait de renoncer à pratiquer la méditation de pleine conscience. Une fois que vous vous serez mis à la pratiquer régulièrement, même de façon très modeste, vous commencerez sans doute à comprendre quelles sont les attitudes à cultiver durant vos séances de méditation et quelles sont les attitudes à éviter.

### Éviter les solutions « miracles »

Si c'est une solution miracle à tous vos problèmes que vous cherchez, vous n'êtes pas à la bonne adresse. *La méditation de pleine conscience, c'est simple mais ce n'est pas facile.* La méditation de pleine conscience est une méthode efficace qui demande du temps, un certain type d'effort, de l'énergie et de la discipline. Les solutions miracles, on en trouve dans les spots publicitaires, dans les annonces et sur Internet. Malheureusement, si j'en crois mon expérience limitée du bonheur instantané, cela ne va pas plus loin : le miracle disparaît aussi vite qu'il est apparu. Je sais que les tentations sont grandes, et les grandes compagnies dépensent des milliards pour trouver le moyen de vous convaincre de dépenser votre argent durement gagné.

Vous pouvez cependant vous familiariser avec la méditation en y consacrant des temps très courts. Vous n'avez pas besoin de rester immobile dans la position du lotus pendant plusieurs heures. En concentrant votre attention pendant une minute sur votre respiration chaque jour, vous pourrez déjà induire un changement en vous-même. Bien sûr, les bienfaits que vous retirerez de la méditation seront fonction du temps consacré. Cinq minutes valent mieux qu'une minute. Une demi-heure vaut mieux que cinq minutes. À vous de décider : faites-vous confiance pour prendre la bonne décision et pendant un certain temps, ne revenez pas sur votre choix.

## ***Surmonter le perfectionnisme***

« Je me mettrai à la méditation dès que j'aurai mis de l'ordre dans ma vie », « je viendrai au cours quand j'aurai réglé mes problèmes », « je pratiquerai la méditation de pleine conscience quand je n'aurai plus de problèmes dans mon quotidien » : de telles excuses sont courantes, et de façon générale, elles ne sont pas constructives.

Il arrive que l'on doive d'abord résoudre un problème important avant de pouvoir se consacrer à une nouvelle discipline comme la méditation de pleine conscience. Cependant, vous ne pouvez pas attendre que tout soit parfait. Vous n'avez pas de temps à perdre. Quand vous avez trouvé un moyen d'améliorer régulièrement votre santé et votre bien-être, pourquoi ne pas franchir le premier pas ? Certes, vous allez peut-être commettre des erreurs, mais l'imperfection, les erreurs et les faux pas font partie de tout apprentissage. Aucun enfant n'apprend à marcher sans jamais tomber. Personne n'apprend à conduire sans jamais caler. Faites le premier pas dès aujourd'hui.

## ***Apprendre de ses échecs***



*Les échecs sont des panneaux indicateurs sur le chemin de la réussite.*

C.S. Lewis



Une mauvaise méditation, cela n'existe pas. Dans la méditation, il n'y a pas d'échec. Voici une série d'expériences que les gens *prennent pour* des échecs quand ils s'essayent à la méditation, et les raisons pour lesquelles ce ne sont pas des « échecs » :

« Je n'ai pas réussi à me concentrer. Mon esprit partait dans tous les sens. » Vous ne pouvez pas rester constamment concentré. Tôt ou tard, votre esprit est traversé par des pensées, des rêveries, des idées ou des problèmes. L'esprit vagabonde, car c'est sa nature. Le manque de concentration fait partie intégrante de la méditation.

« Je n'ai pas réussi à rester immobile. » Votre corps est fait pour bouger. Cependant, grâce à un entraînement, lentement mais sûrement, vous deviendrez capable de rester plus longtemps immobile. Si rester immobile n'est pas votre truc, n'oubliez pas que vous pouvez pratiquer la méditation de pleine conscience tout en bougeant. Faites des exercices de méditation en marchant (chapitre 6), des exercices à base d'attention consciente comme le yoga ou le qi gong (chapitre 7), ou toute autre action qui vous plaira dans un contexte d'attention consciente, et donc, de méditation.

« J'en ai assez/je suis fatigué/frustré/en colère/contrarié/ jaloux/trop excité/vidé. » Vous ressentirez des émotions variées au



cours de votre méditation, tout comme dans votre vie quotidienne. La différence est qu'au lieu d'y réagir de façon automatique, vous avez l'occasion inestimable de les voir apparaître et disparaître. Sur le long terme, ces émotions s'atténueront sans doute quelque peu, mais en attendant, il vous suffit d'en avoir conscience : tâchez d'apprécier ces moments de découverte !

« Il m'est arrivé ceci ou cela (une expérience négative quelconque), et je n'aime pas cela du tout. » Au cours d'une séance de méditation, on peut vivre des expériences agréables ou désagréables. Vous pouvez ressentir une profonde tristesse comme vous pouvez avoir l'impression de disparaître, ou sentir comme si vos bras flottaient. Ce sont des nœuds enfouis dans votre psyché qui affleurent dans votre conscience et qui vous libèrent de votre propre conditionnement. Cela fait partie du processus : si vous le pouvez, laissez ce processus se dérouler librement.



Si votre méditation a pour effet de susciter chez vous une grave préoccupation ou une grande peur et si de tels sentiments se prolongent, l'aide d'un professionnel peut se révéler nécessaire. Consultez votre médecin ou un thérapeute compétent.



### **L'amour est une attitude constructive**

Il était une fois une petite fille qui était malade. Elle avait besoin d'une transfusion, mais son groupe sanguin était inhabituel. Les médecins avaient cherché un donneur compatible, mais en vain. Ils avaient alors examiné le

groupe sanguin de son petit frère âgé de six ans, et par chance, son groupe était compatible. Les médecins et la maman avaient alors expliqué au petit garçon qu'on avait besoin de son sang pour pouvoir le donner à sa sœur et lui permettre ainsi d'aller mieux. Le garçon avait pris une mine soucieuse et à leur surprise, il leur avait répondu qu'il lui fallait y réfléchir. Au bout d'un certain temps, il était revenu leur donner son accord. Les médecins l'avaient donc allongé sur un lit à côté de sa sœur, puis ils avaient procédé à la transfusion. Sa sœur n'avait pas tardé à mieux se porter. C'est alors que le petit garçon avait fait un signe au médecin et lui avait chuchoté à l'oreille : « Combien de temps me reste-t-il à vivre ? » Il croyait qu'en donnant son sang, il allait mourir. C'est pour cela qu'il lui avait fallu un peu de temps pour pouvoir accepter de donner du sang à sa sœur.

## Chapitre 4

---

# Être et faire

### **Dans ce chapitre :**

Distinguez le mode « faire » et le mode « être »

Comprenez les problèmes provoqués par une fixation compulsive dans le « faire »

Découvrez comment passer d'un mode à l'autre

**N**ous autres, êtres humains, nous aimons faire un tas de choses. Nous travaillons, nous avons des hobbies, nous avons une vie sociale, nous devenons polyvalents et nous tâchons d'intégrer toutes sortes d'activités dans notre quotidien. Mais qu'est-ce que l'*être*, dans l'être humain ?

Tous les jours, dans tout ce que vous faites, votre esprit alterne le mode « faire » et le mode « être ». Cela ne signifie pas que tantôt vous rédigez un courrier et tantôt vous regardez dans le vide. Cela signifie que tout en *faisant* quelque chose, vous pouvez *être* dans le moment présent. Aucun de ces deux modes n'est préférable à l'autre. L'un et l'autre ont leur utilité. Toutefois, si vous utilisez le mauvais mode dans une situation donnée, vous risquez de rencontrer certaines difficultés.

Dans ce chapitre, je vous explique pourquoi consacrer une partie de votre temps à seulement *être* présente un intérêt considérable. Je vous montre aussi comment « être » simplement.

## Quand l'esprit est en mode « faire »

Vous connaissez cela. Vous devez veiller à ce que

vos enfants soient prêts, les déposer à l'école, payer la facture de gaz, passer à la poste pour affranchir votre courrier, renouveler l'assurance de la voiture et ne pas oublier de téléphoner à votre sœur malade pour prendre de ses nouvelles. Rien que d'y penser, vous vous sentez déjà épuisé ! Et cependant, vous savez que vous devez faire tout cela. Votre esprit est en mode « faire ».

Le mode « faire » est une capacité très développée chez l'être humain. Vous pouvez conceptualiser la manière dont vous voulez que les choses soient, puis œuvrer méthodiquement à obtenir le résultat voulu. C'est en partie ce qui explique que les hommes ont été capables de fabriquer des ordinateurs et d'aller sur la Lune : ce sont les résultats du mode « faire ».

Le mode « faire » n'est certainement pas une mauvaise chose. Pour que votre réfrigérateur soit rempli, il faut bien que vous fonctionniez en mode « faire » ! Seulement, il arrive que l'on abuse du mode « faire », et l'on commence à en faire trop, sans jamais prendre le temps de souffler. Le risque est de s'épuiser littéralement.

Le mode « faire » se caractérise de la façon suivante :

**Vous avez conscience de ce que les choses sont et de ce qu'elles doivent être.** Par exemple, si vous devez renouveler votre assurance habitation, vous savez que pour le moment, vous n'avez pas fait le nécessaire, et qu'il va arriver bientôt un moment où vous devrez vous en être occupé.

**Vous vous fixez des objectifs.** En mode « faire », vous vous fixez des objectifs par rapport à ce que les choses doivent être. Cette logique de résolution des problèmes a cours en permanence, sans même que vous en soyez conscient. Dans l'exemple de l'assurance, votre objectif pourra être d'obtenir et de comparer les devis de plusieurs compagnies d'assurances, ou de

visiter plusieurs sites Internet afin de trouver le meilleur contrat.

**Vous faites tout votre possible pour atteindre votre objectif.** En mode « faire », vous vous sentez guidé. Vous savez ce que vous voulez et vous vous efforcez de l'obtenir. Le mode « faire » consiste surtout à atteindre une destination. Si un assureur vous fait attendre trop longtemps au téléphone, vous allez vous énerver et vous sentir frustré. Dans cet état d'esprit, vous ne serez peut-être pas disposé à trouver des solutions créatives, par exemple, à téléphoner à une autre compagnie ou simplement rappeler à un moment où il y aura moins d'affluence.

**La plupart de vos actes sont automatiques.** En mode « faire », vous n'êtes pas vraiment conscient de vos actes. Vous fonctionnez en pilotage automatique. Des pensées surgissent dans votre tête, des émotions émergent et vous agissez en conséquence, de façon largement inconsciente. Si votre interlocuteur est impoli, vous réagirez de manière automatique et ce sera désagréable pour lui comme pour vous. Vous ne prendrez pas le temps de songer que lui aussi a peut-être eu une journée difficile.

**Vous n'êtes pas dans le moment présent.** En mode « faire », vous n'êtes pas relié à vos sens, vous n'êtes pas dans l'ici et maintenant. Vous pensez à ce que les choses devront être dans le futur, ou bien, vous vous remémorez des événements du passé. Vous n'êtes pas concentré sur le moment présent, mais perdu dans vos pensées. Pendant qu'on vous fait patienter au téléphone, vous avez tendance à vous soucier de la réunion de demain, plutôt que de profiter simplement de la chance qui vous est donnée de faire une pause et de contempler le ciel ou l'arbre magnifique que

## Fonctionner en pilote automatique

Dans les avions, il existe ce que l'on appelle le pilote automatique. Une fois que le pilote a enclenché cette fonction en appuyant sur un bouton, il n'a plus besoin d'exercer un contrôle conscient sur l'appareil : l'avion navigue de lui-même. Nous aussi, nous pouvons fonctionner en pilote automatique, bien que je n'aie pas encore trouvé le bouton ! Vous avez probablement déjà vécu cette expérience, par exemple en allant chercher quelque chose dans une autre pièce. Vous avez descendu les escaliers, vous êtes arrivé dans la pièce en question... et vous avez oublié ce que vous étiez venu y faire ! Ou bien, vous deviez vous rendre quelque part où vous n'aviez pas l'habitude d'aller, et comme vous avez pensé à autre chose tout en conduisant, vous avez suivi votre itinéraire habituel. Ainsi fonctionne le pilote automatique de l'être humain.

Le pilote automatique a ses avantages, ce qui explique qu'il se soit développé chez l'être humain. Une fois qu'une tâche est devenue automatique, on n'a plus besoin d'y penser et l'on peut porter son attention sur autre chose. Le pilote automatique permet aussi d'économiser son énergie. Imaginez que vous soyez obligé de penser à chaque mouvement de votre corps quand vous marchez, ou quand vous conduisez – des activités qui mettent en jeu des centaines de muscles : ce serait épuisant. On considère qu'une personne a appris correctement à faire quelque chose quand elle peut le faire de façon automatique, sans y penser.

Les problèmes que pose le pilote automatique sont les suivants :

**On peut se retrouver bloqué en pilote automatique.** On peut rester toute sa vie en mode « faire ».

Quand on fait tout de façon automatique, on n'est plus relié aux belles choses de l'existence. Un ciel bleu, de beaux arbres verdoyants, le vol d'un oiseau, les yeux d'un enfant font partie de l'ordinaire et parfois, on n'y fait même plus attention. Vivre de cette manière engendre inévitablement l'insatisfaction.

**On n'a pas le choix.** Le pilote automatique est particulièrement dangereux dans le domaine des pensées et des émotions. On a vite fait, sans même s'en apercevoir, de se dire qu'on est inutile, qu'on n'est pas séduisant ou qu'on n'est pas à la hauteur. Les pensées exercent une influence considérable sur les émotions, surtout si l'on prend ses pensées pour des réalités. Les pensées négatives automatiques engendrent des émotions négatives et pénibles, mais tout ce dont on se rend compte, c'est qu'on est soudain déprimé, fâché ou fatigué. Au contraire, si vous êtes conscient de vos pensées négatives, vous avez le choix de croire ou ne pas croire ce qu'elles vous disent.



Le mode « faire » n'est pas simplement le mode dans lequel vous fonctionnez quand vous êtes affairé. Même quand vous êtes assis sur un canapé, votre esprit peut tourner à grande vitesse, car vous êtes toujours en mode « faire ». Essayer d'éviter les émotions négatives ou de vivre des émotions agréables est également typique du mode « faire ».



Le mode « faire » est particulièrement inapproprié quand il s'agit de gérer des problèmes émotionnels. Si vous essayez de vous débarrasser de certaines émotions, cela peut vous sembler efficace à très court terme, mais ces émotions ne tarderont pas à refaire surface. Le mode « être » est un état d'esprit plus adapté à la compréhension des émotions, surtout les émotions négatives. Voir plus loin la section « Gérer ses émotions grâce au mode « être » ».

## ***Adopter le mode « être »***

Dans notre société, on valorise ceux qui atteignent leurs objectifs. Les magazines consacrent leurs articles à des personnalités riches ou à des champions qui ont atteint le sommet des plus hautes montagnes. Est-il souvent arrivé que quelqu'un défraie la chronique pour avoir su vivre le moment présent ?

Les gens sont habitués au mode « faire », et ils y trouvent leur confort. Cesser d'en faire autant, que ce soit physiquement ou mentalement, n'est pas facile. On a envie de faire. Pourtant, beaucoup de gens commencent à s'apercevoir qu'en faire trop pose un problème. C'est même toute une philosophie qui devient florissante, et beaucoup

d'ouvrages ont déjà été publiés sur la façon dont on peut lever le pied.

En surface, le domaine de l'*être* semble mort et ennuyeux. En réalité, rien ne saurait être plus éloigné de la vérité. Le mode « être » est un état d'esprit enrichissant qui vous élève et auquel vous pouvez avoir accès même en plein milieu d'une activité prenante. Vous pouvez effectuer des opérations boursières tout en étant conscient de votre état physique, émotionnel et psychologique, c'est-à-dire en fonctionnant en mode « être ». Le mode « être » n'est pas facile à cultiver, mais les bienfaits qu'apporte l'accès à cette ressource intérieure l'emportent de loin sur toutes les difficultés que cet accès comporte.

Voici quelques avantages du mode « être » :

**Vous vous reliez au moment présent.** En mode « être », vous êtes attentif et conscient de ce que vous voyez, entendez, sentez, goûtez et touchez. Vous ne pensez pas au passé ni au futur.

**Vous reconnaissez les choses et les acceptez telles qu'elles sont.** Vous n'êtes plus autant focalisé sur les objectifs. Vous n'avez plus ce désir brûlant de voir une situation changer. Vous acceptez les choses telles qu'elles sont avant d'entreprendre d'y changer quoi que ce soit. Le mode « être », ce n'est pas la résignation, mais l'acceptation active de ce que les choses sont au moment présent. Quand vous êtes perdu, si vous possédez une carte, la seule façon d'arriver quelque part est de savoir où vous êtes, c'est-à-dire d'où vous allez partir. Le mode « être » consiste à savoir où l'on est.

**Vous êtes ouvert aux émotions agréables, désagréables et neutres.** Vous êtes disposé à assumer des sensations ou des émotions pénibles et désagréables sans tenter d'y échapper. Vous comprenez qu'en évitant une émotion, vous ne feriez que vous y enfermer



davantage encore.

Le mode « être » est ce que l'on s'efforce de cultiver par la méditation de pleine conscience. Le mode « être » consiste à accepter que les choses soient ce qu'elles sont déjà. De façon paradoxale, c'est quand on cesse de vouloir changer les choses qu'elles changent d'elles-mêmes. Comme l'a dit Carl Jung, on ne saurait changer ce que l'on n'accepte pas.



Quand on accepte une situation ou une émotion simplement pour qu'elle disparaisse, on n'y arrive pas vraiment et on passe à côté d'un élément important. Supposons, par exemple, que vous vous sentiez un peu triste. Si vous reconnaissez ce sentiment avec le secret désir de le voir disparaître, c'est que vous ne l'avez pas encore entièrement accepté. Tâchez plutôt d'accepter une émotion de tout cœur : les émotions sont là pour nous apprendre quelque chose. Écoutez vos émotions, pour savoir ce qu'elles ont à vous dire.



### Les tigres affamés

Cette histoire connue illustre la possibilité de trouver une manière de vivre différente :

C'est l'histoire d'un homme qui marchait à travers une jungle quand un tigre le débusqua et le prit en chasse. L'homme courut aussi vite qu'il le pouvait pour échapper au fauve affamé. Il finit par trébucher au bord d'une falaise et par tomber. Dans sa chute, il réussit à s'agripper à la végétation, mais il se mit à osciller dangereusement au-dessus du vide. Le tigre l'observait du haut de la falaise. Plusieurs autres tigres affamés apparurent en contrebas. C'est alors qu'une souris surgit d'un trou et commença à grignoter la plante à laquelle l'homme était suspendu. Soudain, l'homme aperçut une

magnifique fraise bien ronde qui scintillait à la lumière. Il la cueillit et la mit dans sa bouche. Quel délice !

Il existe plusieurs manières d'interpréter cette histoire. Pour ma part, j'aime voir dans le tigre de dessus les angoisses à propos du passé, et dans le vide au-dessus des tigres d'en bas, les inquiétudes concernant l'avenir. L'idée est de revenir aux sens, de savoir profiter de la fraise qui symbolise le moment présent, et d'adopter le mode « être ». Cette histoire comporte aussi un message d'espoir : aussi noirs que votre passé et votre avenir puissent paraître, vous pouvez trouver du plaisir en reliant vos sens à l'ici et maintenant.

## Associer être et faire

Comparez votre esprit à l'océan. Les vagues s'élèvent et s'abaissent, mais au-dessous, les eaux profondes restent stables.

À la surface, en mode « faire », les vagues vous frappent et vous renversent. Les vagues ne sont pas méchantes, elles font simplement partie de l'océan. Les vagues du « faire » surmontent les eaux tranquilles de l'« être », comme le montre la figure 4-1. Le mode « être » vous permet de savoir qui vous êtes. Il se caractérise par un état d'acceptation, par une disposition à être avec tout ce qui peut être. L'« être » est tranquille, calme et stabilisant.



**Figure 4-1** : L'océan du « faire » et de l'« être ».



L'expérience elle-même n'est ni en mode « faire » ni en mode « être ». C'est vous qui déterminez le mode dans lequel vous réagissez à l'expérience. Le mode « faire » consiste à s'impliquer activement dans l'expérience pour y provoquer un changement. Le mode « être » consiste à simplement la vivre telle qu'elle est. En évitant de chercher avant tout à résoudre un problème, on peut éprouver une sensation de calme même si la situation est problématique.



Pour passer du mode « faire » au mode « être », il n'est pas nécessaire de s'être entraîné à la méditation de pleine conscience pendant plusieurs années. Ce passage peut se faire rapidement. Imaginez que vous vous rendiez à votre travail en vous souciant de toutes les tâches qui vous attendent et en songeant à la façon dont vous allez vous en sortir avec ce nouveau projet, alors que votre directeur est en vacances. Soudain, votre attention est attirée par le feuillage flamboyant d'un arbre. Vous en admirez la beauté. Cette simple manière de vous relier à votre sens de la vue est un exemple de passage en mode « être ». Vous changez de mode en portant votre attention sur le moment présent. Vous n'êtes alors plus en pilote automatique, ce qui signifie que vous n'êtes plus en train de prévoir, de juger, de critiquer ou de porter aux nues. Vous êtes dans le moment présent. Même une chose apparemment aussi triviale que sentir le contact de vos pieds avec le sol quand vous marchez est un passage en mode « être ». Changer de mode peut sembler difficile au début, surtout si vos pensées vous préoccupent, mais cela devient plus facile avec un peu d'habitude.



Pour vivre dans l'attention consciente, la clé est d'alterner le mode « faire » et le mode « être ». Sachez dans quel mode vous fonctionnez à tout moment, et faites le choix approprié à la situation que vous rencontrez. Avant de pouvoir bouger, vous devez savoir où vous vous trouvez sur la carte. Le mode « faire » est important. Vous devez prévoir ce que vous allez faire aujourd'hui, savoir quelles courses vous allez faire pour vous réapprovisionner, décider ce que vous allez répondre à votre collègue et éviter d'être pris au dépourvu quand vos enfants commenceront à faire des histoires. Ce sont là des activités normales qui font de vous un être humain, mais en tant qu'*être*, vous avez besoin d'intégrer le mode « être » dans ce que vous faites si vous voulez vivre une vie pleinement consciente.

## ***Surmonter le « faire » compulsif : distinguer les désirs des besoins***

Le travail est une des formes les plus courantes de dépendance. Ce qui était à l'origine un emploi du temps de 9 heures à 17 heures a vite fait de devenir un emploi du temps de 7 heures à 21 heures. Naturellement, vous avez besoin de travailler pour gagner votre vie et pouvoir payer vos factures. Cependant, sans même vous en rendre compte, vous allez bientôt vous efforcer de gagner un peu plus que ce dont vous avez besoin. Et voilà qu'un de vos voisins s'achète une nouvelle voiture, et vous êtes tenté de faire de même. Vous sautez le pas, mais cela grève votre budget. Vous courez après une promotion, mais cela implique beaucoup d'heures de travail supplémentaires : vous êtes sur une pente savonneuse et vous devez « faire » de plus en plus. Si travailler énormément est vraiment ce que vous voulez, c'est très bien, mais si c'est trop pour vous ou si votre emploi du temps surchargé exerce un impact négatif sur la qualité de vos relations avec

vos proches, peut-être devriez-vous rechercher un style de vie différent.

Vous en faites trop quand la balance penche vers les *désirs* plutôt que vers les *besoins*. Vous devez conserver un équilibre entre ce que vous désirez et ce dont vous avez réellement besoin. J'appelle désirs ce qui n'est pas essentiel dans la vie mais vers quoi l'on est attiré, comme une maison encore plus grande ou le fait de vouloir être aimé par tout le monde. Les besoins sont les nécessités fondamentales comme la nourriture, un toit, l'habillement et la sécurité. Voici quelques suggestions pour limiter vos désirs et rendre ainsi votre mode « faire » plus facile :

Dressez la liste de tout ce que vous avez besoin de faire aujourd'hui. Ensuite, établissez les priorités. N'oubliez pas d'inclure la méditation de pleine conscience, parmi les premiers éléments !

Dans votre liste, ajoutez des tâches qui ne sont pas urgentes mais qui sont agréables, comme lire un bon roman ou emmener les enfants au cinéma. Ces activités non urgentes vous permettent de faire une pause, le mode « faire » vous demandant beaucoup d'énergie.

Pensez à des personnes de votre connaissance qui se dépêchent rarement de se rendre d'un endroit à un autre. Demandez-leur comment elles s'y prennent pour faire tout ce qu'elles ont à faire, ou bien passez simplement davantage de temps en leur compagnie.

Simplifiez-vous la vie. N'oubliez pas ce qui compte le plus et ce qui est le plus important dans votre vie, et laissez le reste de côté. Comme le disait l'écrivain et naturaliste américain Henry David Thoreau : « Les détails nous empoisonnent la vie. Simplifiez, simplifiez. »

Au moment de la publicité, changez de chaîne. Les publicités sont conçues pour engendrer l'insatisfaction et vous inciter à vouloir plus, et encore plus, et toujours plus.

Invoquez le mode « être » chaque fois que vous faites quelque chose. Se relier à sa respiration ou à ses sens est un bon moyen d'y parvenir.

## Être « dans la zone » : la psychologie du « flow »

N'avez-vous jamais remarqué qu'en mangeant votre plat préféré, vous oubliez tous vos soucis et tous vos problèmes ? Cette expérience est si délicieuse que pendant un moment, vous oubliez qui vous êtes, ce que vous faites, d'où vous venez et ce que vous avez prévu de faire le lendemain. Il en est d'ailleurs de même de la plupart des plaisirs auxquels on s'adonne.

Imaginez-vous en train de skier et de dévaler une pente à grande vitesse, avec la sensation du vent de la course, de la brise fraîche des montagnes, et le bleu profond du ciel. Vous êtes *dans la zone* : vous êtes dans le moment présent et vous ne faites plus qu'un avec ce qui vous entoure. Quand vous entrez dans la zone, vous quittez le mode « faire » pour passer au mode « être » et vivre pleinement le moment présent.

Cet état mental, « dans la zone », est ce que le psychologue Mihaly Csíkszentmihályi a appelé le « flow ». Mais quel rapport y a-t-il entre le « flow » et le mode « être » ? Pour être « dans la zone », ne doit-on pas être en pleine action ? Pas exactement. La méditation de pleine conscience permet de vivre directement des expériences de « flow ». Tout ce que vous faites, vous pouvez le faire en étant dans le moment, et cela rend votre vie plus intense.

Voici ce que vous vivez quand vous êtes dans un

état de « flow » :

Vous êtes parfaitement heureux.

Vous vous éloignez du sentiment de conscience de soi et vous oubliez vos soucis.

Vous êtes totalement concentré.

Vous vous sentez très satisfait de ce que vous êtes en train de faire.

Vous êtes content, même si vous ne vous en rendez pas vraiment compte à ce moment car vous êtes absorbé par ce que vous êtes en train de faire.

## *Connaître les caractéristiques du flow*

Csikszentmihályi a identifié des caractéristiques qui accompagnent toute expérience de flow. Je les présente ici sous une forme adaptée, afin de vous permettre de créer une expérience de flow dans n'importe quelle activité. Une tâche que vous exécutez avec une attention consciente est susceptible de devenir une expérience de flow.

Voici quelques caractéristiques essentielles du flow, avec des indications sur la façon dont vous pouvez les produire grâce à l'attention consciente :

**L'attention.** Une expérience de flow implique l'attention. La méditation de pleine conscience est précisément affaire d'attention, et sa pratique vous permet d'accroître votre niveau d'attention. Grâce à une pratique régulière, votre cerveau apprend à accorder une plus grande attention à ce sur quoi vous décidez de vous concentrer, si bien que l'expérience du flow a bien plus de chances de se produire. Quand vous conduisez, portez simplement votre attention sur ce qui vous entoure au lieu de laisser votre esprit divaguer.

**Une rétroaction directe et immédiate.** Le flow suppose une rétroaction directe. Quand vous pratiquez la méditation de pleine conscience, vous obtenez une rétroaction immédiate car vous savez à tout moment si vous êtes concentré ou si votre esprit s'est égaré depuis quelques minutes. Ainsi, quand vous conduisez, vous vous rendez compte que vous pensez à votre dîner de ce soir et vous portez à nouveau, doucement, votre attention sur l'ici et maintenant.

**Une tâche assez difficile pour constituer un défi motivant.** La méditation de pleine conscience est un processus actif de rééquilibrage répété pour revenir au moment présent alors que l'esprit tend naturellement à vagabonder vers d'autres pensées. Faire le trajet du lieu de travail au domicile en conduisant dans l'attention consciente constituerait un défi approprié pour chacun de nous, susceptible d'engendrer une expérience de flow.

**Une sensation de contrôle de soi.** Quand vous portez une attention consciente sur les pensées et les sentiments qui émergent dans votre esprit, c'est un choix que vous venez de faire. Vous n'êtes pas obligé de réagir à vos pensées, ni de faire ce qu'elles vous suggèrent de faire. Il s'ensuit une sensation de contrôle, sachant que vous prenez conscience des choix qui s'offrent à vous. Quand vous conduisez, si un automobiliste vous coupe la route, vous avez le choix de réagir en vous fâchant, ou bien de lâcher prise. Même si vous réagissez, vous pouvez être attentif à la manière dont vous réagissez et à l'effet de votre réaction sur vos pensées et sur vos sentiments.

**Une récompense intrinsèque.** Vous accomplissez une tâche pour le plaisir. Si vous revenez chez vous en conduisant le plus vite possible pour pouvoir boire un verre



avant de dîner, vous n'aurez pas l'expérience du flow. Au contraire, dans votre façon de conduire, vous pouvez simplement profiter de chaque moment, sentir la chaleur des rayons du soleil sur votre bras, apprécier la couleur du ciel pendant que vous êtes immobilisé et admirer le miracle par lequel le corps humain est capable d'exécuter une tâche aussi complexe sans effort. Vous vivrez alors une expérience de flow.



Normalement, l'attention consciente fait de vous un meilleur conducteur, moins dangereux. Cependant, pour vous habituer à pratiquer l'attention consciente, mieux vaut peut-être commencer par vous exercer sur des tâches plus anodines comme faire la vaisselle ou faire une promenade. Au volant, ne pratiquez pas la méditation de pleine conscience si vous avez l'impression que cette expérience vous distrait.

## ***Vos propres expériences de flow***

Tout le monde a déjà vécu des expériences de flow. En sachant à quels moments cela vous est arrivé, vous pouvez susciter davantage d'occasions de vivre de telles expériences dans le futur. La liste suivante est constituée d'activités dans lesquelles les gens vivent souvent une expérience de flow. Peut-être même allez-vous trouver ici quelque chose à essayer :

**Lire ou écrire.** Quand vous êtes entièrement absorbé par la lecture d'un livre passionnant, vous êtes dans un état de flow. Vous oubliez tout le reste, et le temps passe vite. Quand vous écrivez dans un état de flow, les mots vous viennent sans effort. Vous ne portez plus un jugement critique sur ce que vous êtes en train de créer, et voir ce rapport ou ce livre naître progressivement sous vos

doigts est pour vous un vrai plaisir. J'ai découvert le moyen de faire cela moi-même, en écrivant d'abord tous les mots qui me viennent à l'esprit, et en évitant tout jugement et toute autocensure. Ensuite, j'y reviens et plus tard, j'imprime mon texte. Ainsi, le texte progresse naturellement. C'est là un exemple d'écriture dans l'attention consciente.

**Un hobby ou une activité artistique (dessiner, peindre, danser, chanter ou faire de la musique).** La plupart du temps, les activités artistiques induisent un état de flow. Vous êtes directement relié à vos sens. Souvent, les musiciens diront qu'ils ne font plus qu'un avec la musique. Si vous pratiquez un hobby parce qu'on vous y oblige, ce ne sera pas nécessairement une expérience de flow, si la motivation intrinsèque n'y est pas.

**L'exercice physique (marche, footing, vélo, nage, etc.).** Certains aiment tellement le sport que c'est pour eux une addiction. La montée d'adrénaline, la concentration totale sur le moment présent et le sentiment de griserie ou de joie intense en font une expérience de flow.

**Le travail.** C'est peut-être un peu surprenant, mais vous pouvez vous retrouver dans un état de flow au travail. Des études montrent que les gens sont généralement plus heureux au travail que pendant leurs moments de loisirs. Le travail vous incite à faire quelque chose en restant concentré, et il implique souvent des échanges avec d'autres personnes. Vous devez donner quelque chose de vous-même. Il y a là de quoi créer les conditions du flow. Au contraire, regarder la télévision chez vous peut vous vider de votre énergie, surtout s'il s'agit d'émissions qui ne vous poussent pas à réfléchir.

**Tout ce qui est fait dans l'attention**

**consciente.** N'oubliez pas que tout ce que vous faites avec une attention consciente est de nature à produire un état de flow, qu'il s'agisse de faire l'amour ou de préparer une tasse de thé.

## *Encourager le mode « être »*

De façon générale, les gens passent trop de temps en mode « faire » et pas assez de temps en mode « être ». Le résultat est qu'ils poursuivent des objectifs qui ne sont pas nécessairement ce qui les intéresse vraiment. Le mode « être » permet de se reposer, et ainsi, de mettre de côté les schémas mentaux habituels et de plonger dans un état de conscience qui est toujours latent.



On peut être en mode « être » sans même être en train de faire quoi que ce soit. Inversement, quand vous êtes en mode « être », cela ne signifie pas nécessairement que vous ne faites rien. Quand vous travaillez dur à entretenir votre jardin, si votre attention reste dirigée vers le moment présent et si vous êtes relié directement à vos sens, vous pouvez être en mode « être ».

Voici dix moyens de passer du mode « faire » au mode « être » :

Quand vous marchez d'un endroit à un autre, profitez-en pour sentir le contact de vos pieds sur le sol, pour observer les couleurs et leurs dégradés et pour écouter les différents bruits de votre environnement.

Quand vous passez d'une activité à une autre, accordez-vous un moment de repos. Inspirez et expirez profondément à trois reprises au moins, plus longtemps si vous le pouvez.

Fixez-vous un programme formel d'exercices réguliers de méditation de pleine conscience (pour plus de détails à propos de la méditation formelle, voir le chapitre 5).

Recourez à la mini-méditation de trois minutes plusieurs fois par jour (voir le chapitre 7). Chaque fois que vous vous apercevez que vous devenez trop tendu ou trop dans l'émotion, recourez à la mini-méditation pour pouvoir passer au mode « être » et rester ouvert à l'expérience difficile que vous vivez, au lieu d'y réagir en essayant de l'éviter ou d'en sortir.

Dans la mesure du possible, évitez d'être multitâche. En faisant une chose à la fois et en y consacrant toute votre attention, vous pouvez passer en mode « être ». Faire trop de choses en même temps incite l'esprit à partir dans tous les sens.

Trouvez le temps de pratiquer un hobby ou un sport. Ce genre d'activité vous amène généralement à vous relier à vos sens, si bien que vous vous retrouvez tout de suite en mode « être ». Peindre, écouter de la musique ou jouer d'un instrument, danser, chanter, marcher dans un parc sont des activités parmi bien d'autres qui vous permettent d'être proche de vos sens.

Quand vous prenez un bain ou une douche, profitez-en pour bien sentir la chaleur de l'eau et le contact de l'eau avec votre peau. Faites bien participer vos sens à l'expérience : appréciez le bruit de l'eau et respirez le parfum de votre savon ou de votre lait corporel préféré.

Au moment du repas, faites une pause avant de manger pour pratiquer quelques inspirations et expirations conscientes. Ensuite, consacrez toute votre attention au repas que vous consommez.

Une fois de temps en temps, offrez-vous une journée de méditation de pleine conscience. Réveillez-vous lentement, sentez l'air circuler dans vos poumons et dans la mesure du possible, reliez-vous à vos sens et aux personnes de votre entourage.



*Méditer, c'est regarder profondément dans le cœur des choses.*

Thich Nhat Hanh

## **Gérer ses émotions grâce au mode « être »**

Rester en mode « faire » pour gérer ses pensées et ses émotions, c'est comme utiliser la mauvaise télécommande pour changer de chaîne sur votre téléviseur. Vous aurez beau appuyer fort sur tous les boutons, cela ne fonctionnera pas : vous n'aboutirez qu'à vous fatiguer et à casser la télécommande. Il faut utiliser le bon outil.

Supposons qu'aujourd'hui, vous soyez triste. En mode « faire », vous ressentirez l'émotion et vous utiliserez une logique d'objectifs et de résolution de problèmes pour essayer de la combattre. Vous vous demanderez : Pourquoi suis-je triste ? Comment faire pour ne plus l'être ? Que dois-je faire maintenant ? Pourquoi est-ce toujours à moi que cela arrive ? En mode « faire », les pensées bourdonnent dans votre tête, ce qui ne fait qu'aggraver votre mal.



La prochaine fois que vous ressentirez une émotion désagréable comme la tristesse, la colère, la frustration ou la jalousie, faites cet exercice pour

vous retrouver en mode « être » :

1.

**Fixez votre intention.** Que votre intention soit de ressentir l'émotion et ses effets le mieux que vous le pourrez, avec une curiosité bienveillante. Ce n'est pas un stratagème pour vous en débarrasser. Vous vous ménagez simplement un espace pour apprendre de votre émotion au lieu de la fuir.



Toutes les émotions, même les plus fortes, ont un début et une fin.

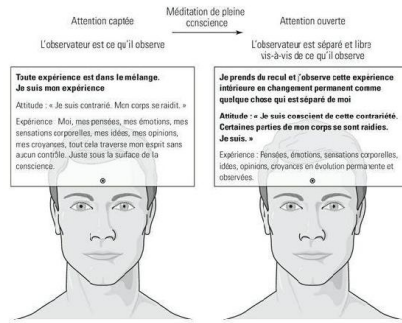
2.

**Ressentez l'émotion.** Faites tout votre possible pour ressentir cette émotion dans un esprit d'attention, de bonté et d'acceptation. Soyez ouvert à l'émotion. Remarquez à quel endroit de votre corps cette émotion se manifeste. Respirez dans cette partie de votre corps et gardez cette émotion. Laissez-la être telle qu'elle se présente. Vous n'avez aucun besoin de lutter ni de fuir. Soyez tout entier dans cette expérience.

3.

**Décentrez-vous par rapport à cette émotion.** Rendez-vous compte que vous pouvez être conscient de cette émotion, sans être cette émotion elle-même : créez un espace entre vous et ce que vous ressentez. C'est là un aspect important de la méditation de pleine conscience. Tout en observant ce que vous ressentez, vous en êtes séparé dans le sens où vous êtes libre par rapport à ce que vous ressentez. Vous l'observez, comme si vous étiez assis sur la berge d'un fleuve sans être le fleuve lui-même. Quand vous observez l'eau (l'émotion) qui afflue, vous n'êtes pas le fleuve. De temps à autre, vous aurez peut-être l'impression d'avoir été happé par le fleuve et

emporté par le courant. Dès que vous aurez cette impression, ressortez simplement du fleuve. La figure 4-2 illustre cette idée.



**Figure 4-2 :** Prendre du recul vis-à-vis de ses pensées et de ses émotions grâce à la méditation de pleine conscience.

#### 4.

**Respirez.** À présent, sentez simplement votre respiration. Soyez présent dans chaque inspiration et dans chaque expiration. Rendez-vous compte que chaque inspiration est unique, différente et vitale pour votre santé et votre bien-être. Ensuite, continuez ce que vous avez à faire, mais avec une attention consciente.

### ***Trouver le temps d'être, tout simplement***

Êtes-vous hyperactif ? Êtes-vous occupé au point de ne pas avoir le temps d'être ? Un avantage de la méditation de pleine conscience est que vous n'êtes pas « censé » consacrer un temps déterminé à la pratiquer. Votre pratique quotidienne peut consister à méditer pendant une minute comme pendant une heure, à votre guise. Un autre avantage est que vous pouvez simplement porter une attention consciente à votre quotidien et, ainsi, cultiver votre attention consciente et votre mode « être ». Vous n'avez donc pas besoin d'y consacrer du temps. Au contraire, si vous êtes plus concentré sur vos activités, cela peut vous faire gagner du temps.



Ces exercices d'attention consciente ne vous prendront pratiquement rien de votre précieux temps :

Quand vous faites la queue, plutôt que de « tuer » le temps, sollicitez votre attention consciente. Remarquez les couleurs et les bruits de l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Ou bien, lancez-vous le défi de rester concentré sur le contact de vos pieds avec le sol pendant dix respirations profondes.

Quand vous êtes arrêté devant un feu rouge, vous avez le choix. Vous pouvez vous sentir frustré et impatient, ou bien vous pouvez en profiter pour pratiquer la méditation des feux rouges ! Fermez les yeux et ressourcez-vous grâce à trois respirations profondes et conscientes : c'est très revigorant !

La prochaine fois que votre téléphone sonnera, attendez trois sonneries. Pendant ce temps, respirez et souriez. Les sociétés de vente par téléphone, qui savent qu'il est possible de percevoir un sourire à travers le combiné, demandent à leurs opérateurs de sourire quand ils sont en ligne. Ainsi, au moment où vous parlez, vous êtes mieux disposé, plus patient et plus heureux.

Changez vos habitudes. Si vous vous rendiez à votre travail en voiture, faites une partie du trajet à pied ou à vélo. Parlez avec d'autres amis ou d'autres collègues, plutôt que toujours les mêmes. Lancez-vous dans un nouveau hobby. Quand vous changez d'habitude, vous développez des connexions différentes dans votre cerveau. Instinctivement, vous vous éveillez au moment présent et vous commencez à « être ».



## *Vivre dans le moment présent*

Le moment présent, vous y êtes toujours. Vous n'avez jamais vécu dans un autre moment. Vous ne me croyez pas ? Chaque fois que votre esprit se soucie du passé, quand le fait-il ? Seulement dans le moment présent. N'importe quel projet que vous avez pu élaborer, vous l'avez élaboré dans le présent également. En cet instant même, vous pensez à ce que vous êtes en train de lire en effectuant une comparaison avec votre expérience passée, et c'est dans le moment présent que vous le faites. Vos projets pour demain, ce n'est que maintenant que vous pouvez y réfléchir. Le moment présent est le seul espace dans lequel vous puissiez être. Pourquoi toutes ces considérations ? Le problème est de se relier à l'ici et maintenant.

Voici quelques conseils pour vivre dans le moment présent :

**Concentrez-vous sur ce que vous êtes en train de faire.** Quand vous écrivez à l'ordinateur, sentez le contact entre vos doigts et les touches du clavier. Quand vous conduisez, mettez-y toute votre attention au lieu de laisser votre esprit partir dans des rêveries. Quand vous buvez du thé, buvez dans l'attention consciente. Ressentez les sensations de l'arrivée de la tasse vers vos lèvres et savourez le goût rafraîchissant du thé. Vivre dans le moment présent est plus difficile qu'on ne pourrait le croire, mais à chaque tentative, vous progressez un petit peu. Lentement mais sûrement, vous commencez à vivre vraiment dans le moment.

**Limitez les activités qui vous éloignent du moment présent.** J'ai constaté que si je regardais trop la télévision, mon esprit devenait agité. J'ai donc bazzardé mon téléviseur. En ce qui vous concerne, peut-être devriez-vous passer moins de temps à surfer sur Internet, à converser sur des forums en ligne ou à bavarder au téléphone. Ou bien, il

vous faut simplement cesser de rester longtemps au lit le matin et de gaspiller ainsi votre temps à vous soucier de votre journée. Aucune de ces activités n'est mauvaise en elle-même, mais aucune ne vous incite à vivre le moment présent. Votre attention est captée et dirigée vers la passivité. En faisant du zapping avachi sur un canapé, vous vous videz de votre énergie bien plus rapidement qu'en vous adonnant à n'importe quelle activité avec un état d'esprit d'attention consciente et bienveillante.

**Prenez l'habitude de pratiquer quotidiennement la méditation de pleine conscience.** Ainsi, vous deviendrez davantage capable de vivre dans le présent au lieu de rester plongé dans le passé ou propulsé vers le futur. Votre pratique quotidienne aura un effet sur votre vie de tous les jours sans même que vous ayez besoin d'y penser. Vous n'aurez plus d'effort à faire pour entendre le chants des oiseaux ni pour écouter attentivement ce que vous dit un collègue. L'attention consciente devient rapidement quelque chose d'agréable et amusant.

**Portez un regard profond sur les choses.** Englobez dans votre vision toutes les personnes et tous les objets qui composent la réalité de chaque moment. Ainsi, par exemple, vous êtes en train de lire ce livre. Le papier dont il est fait provient d'arbres qui ont grandi grâce aux rayons du soleil, à la pluie, au sol et à des éléments nutritifs. Ce livre a été mis en page, annoncé, imprimé, transporté, distribué et mis en vente par tout un ensemble de personnes. Il a fallu pour cela l'invention de l'imprimerie, le développement d'une langue, etc. Vous comprenez ce que vous lisez parce que vous avez appris le français. Cette conscience de tout ce qui va ensemble, et dont vous disposez pour en profiter, engendre

naturellement un sentiment de gratitude et une conscience du moment présent. C'est ce que l'on appelle un *regard profond* sur les choses. Vous vous reliez au moment présent, et vous avez aussi une vision globale de la manière dont toutes les choses sont liées entre elles. Porter un regard profond sur les choses ne consiste pas à penser à votre expérience, mais à voir votre expérience d'une façon différente. Vous pouvez pratiquer cet exercice dans n'importe quelle situation : cela change votre perspective, et la perspective change l'expérience.



*La pleine conscience signifie « faire attention » d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur.*

Jon Kabat-Zinn

### **Rien n'est jamais passé ou futur, tout est présent**

On peut penser au passé, imaginer le futur mais lorsqu'il s'agit de percevoir le moment présent, comment pouvons-nous faire cela ? S'arrêter sur le présent peut sembler impossible. On dit que le présent est insaisissable. Le philosophe André Comte-Sponville nous sort de ce dilemme en nous invitant à penser différemment et affirme : « Si nous ne pouvons saisir le présent, ce n'est pas qu'il nous fuit : c'est parce qu'il nous contient. »

La pleine conscience nous ramène à la vie car elle nous sort de cet entredeux que sont le passé et le futur. En dirigeant notre attention, moment après moment, gentiment mais fermement sur la conscience de notre réalité, la pleine conscience nous relie à notre être et au monde qui nous entoure.

# *Troisième partie*

## *Pratiquer la méditation de pleine conscience*



« Hélène, tu pars à la dérive ! »

*Dans cette partie...*

/

## Chapitre 5

---

# La pratique formelle de la méditation de pleine conscience

### **Dans ce chapitre :**

Pratiquez les techniques de méditation de pleine conscience associées à l'activité de manger, à la marche et au balayage corporel

Respirez et marchez avec une attention consciente

Comprenez et déjouez les pièges

**M**éditer, c'est comme plonger dans les profondeurs de l'océan, là où l'eau ne remue pas. Les vagues (les pensées) sont à la surface, mais vous les voyez depuis un niveau plus profond, où tout est plus paisible. S'immerger dans ces paisibles profondeurs demande du temps. Les exercices formels de méditation prolongée sont l'équipement de plongée qui vous permettra d'atteindre en toute sécurité ces espaces de tranquillité.

La pratique formelle, c'est la méditation de pleine conscience à laquelle vous réservez spécifiquement des moments au cours de votre journée : cela ne signifie pas que vous devez revêtir un costume ou une belle robe ! Vous décidez quand et pendant combien de temps vous allez méditer, et vous faites ce que vous avez décidé. Ce programme formel de méditation de pleine conscience est l'élément essentiel autour duquel se fonde un mode de vie caractérisé par l'attention consciente. Sans ce programme, vous auriez des difficultés à faire preuve d'attention consciente dans votre quotidien. Ce chapitre présente plusieurs façons de pratiquer la

méditation de pleine conscience de manière formelle, aussi bien quand vous êtes assis que quand vous marchez.

## ***Préparer son corps et son esprit pour la méditation de pleine conscience***

Voici quelques indications utiles pour vous préparer à pratiquer la méditation :

Vous pouvez pratiquer la méditation à n'importe quel moment et n'importe où, à votre convenance. Pour plus de conseils concernant les moments et les endroits où vous pouvez méditer, voir le chapitre 7.

Évitez de méditer tout de suite après un repas copieux, ainsi que lorsque vous avez très faim : votre estomac risquerait de devenir l'objet de votre attention, plus que toute autre chose.

Pour méditer, vous pouvez vous asseoir sur une chaise ou par terre. Pour plus de détails sur les postures assises, voir plus loin dans ce chapitre.

## ***Manger en pleine conscience***

Commencez votre initiation à la méditation de pleine conscience par la méditation du repas. Ainsi, vous vous rendrez compte de la simplicité de la méditation. La méditation de pleine conscience ne consiste pas à rester en position assise, jambes croisées, pendant plusieurs heures. Elle consiste à mettre de l'attention consciente dans chaque instant. La méditation consiste à vivre avec une conscience ouverte et curieuse. Tout ce qui est fait dans une attention consciente est une méditation, aussi bien le repas que la conduite, la marche, le discours et bien d'autres activités encore.



Faites l'exercice suivant :

**1.**

**Placez un grain de raisin dans votre main.**

Imaginez que vous arriviez de l'espace et que vous n'ayez encore jamais vu ni goûté du raisin. Pendant plusieurs minutes, contemplez la couleur et la texture de ce grain de raisin. Explorez les plis et les creux de sa peau, voyez comment ce grain de raisin reflète la lumière quand vous le retournez, et remarquez tous les détails. Observez la manière dont vos doigts tiennent et font tourner délicatement le grain de raisin, avec précision et conformément à ce que vous voulez.

**2.**

**Approchez le grain de raisin de votre nez.**

Ressentez les sensations dans votre bras pendant que vous amenez le grain de raisin vers vos narines. Tout en inspirant, remarquez si ce raisin a une odeur, et si oui, appréciez-en la qualité. S'il n'en a pas, notez ce que vous ressentez alors. Continuez cette partie de l'exercice pendant quelques minutes.

**3.**

**Observez s'il y a des pensées qui traversent votre esprit...**

**4.**

**Portez le grain de raisin à votre oreille.**

Faites-le tourner doucement entre votre pouce et vos autres doigts, et écoutez le bruit éventuellement produit. Peut-être percevez-vous un léger crépitement, à moins qu'il n'y ait aucun bruit. Ensuite, abaissez votre bras vers sa position initiale.

**5.**

**Faites pivoter le grain de raisin entre vos doigts.** Remarquez la texture du grain de



raisin. Fermez les yeux pour pouvoir mieux vous concentrer sur le toucher. Sentez la forme de l'objet, ainsi que son poids. Pressez doucement le grain de raisin, et voyez si cela vous permet d'en percevoir le contenu.

6.

**Rapprochez le grain de raisin de votre bouche.** Est-ce que cela vous fait saliver ? Si oui, votre corps a déjà commencé le premier stade de la digestion. Touchez doucement le grain de raisin du bout des lèvres, supérieure et inférieure, pour voir quelles sensations vous pouvez détecter. Placez le grain de raisin sur votre langue. Éprouvez-vous une forme de soulagement, ou bien une frustration ? Sentez le poids du grain de raisin sur votre langue. Déplacez le grain de raisin dans votre bouche, en remarquant l'habileté de votre langue à accomplir cette tâche. Placez le grain de raisin entre deux dents, et refermez la bouche lentement. Observez le phénomène du goût et de l'ingestion. Suivez attentivement la série d'expériences qui se produisent, notamment le changement de goût et l'évolution de la consistance du raisin pendant qu'il se brise doucement et se dissout. Soyez conscient de vous-même en train de le mâcher et de la manière dont vous commencez automatiquement à avaler. Poursuivez cette expérience jusqu'à ce que vous ayez fini de manger ce grain de raisin.

7.

**Remarquez le goût que ce raisin laisse dans votre bouche une fois que vous avez fini de le manger.**

Maintenant, réfléchissez aux questions suivantes :

Que ressentez-vous après avoir fait cet exercice ?

Quel effet cela aura-t-il sur votre expérience de la consommation de raisin ?



L'expérience de la méditation du repas n'est ni correcte ni incorrecte. Différentes personnes ont des expériences différentes. Vous avez sans doute constaté que ce n'était pas votre expérience habituelle du repas. La première chose à découvrir, dans toute méditation, est que *quelle que soit votre expérience, c'est votre expérience à vous et elle est correcte et valable.*

En vous reliant à vos sens, vous passez du mode pilote automatique au mode de l'attention consciente (pour plus de détails sur les modes de fonctionnement du mental, voir le chapitre 4). En d'autres termes, au lieu de manger du raisin tout en faisant autre chose et sans même remarquer le goût du raisin, vous portez délibérément votre attention sur l'ensemble du processus de consommation du raisin.

Vous aurez peut-être remarqué que le goût du raisin est plus intense qu'habituellement. Vous aurez peut-être remarqué d'autres détails qui vous avaient échappé jusqu'à présent. La méditation de pleine conscience vous révèle des choses que vous ne remarquiez pas et transforme l'expérience elle-même, qu'elle rend plus intense. S'il en est ainsi d'une chose aussi ordinaire que la consommation d'un grain de raisin, songez à l'effet que la méditation de pleine conscience pourrait exercer sur les autres expériences de votre vie !

Vous vous êtes sans doute rendu compte qu'en faisant cet exercice, vous continuiez à avoir des pensées, et vous avez peut-être craint de ne pas réussir à le faire correctement à cause de cela. Ne vous faites pas de souci : nous avons *toujours* des pensées, il y a peu de chances pour que cela s'arrête bientôt. Ce que vous pouvez faire, c'est commencer à devenir conscient de ce qui se passe et à voir quel

en est l'effet.

## *Se détendre grâce à la respiration consciente*

Si vous avez envie d'essayer un petit exercice de méditation de pleine conscience de dix minutes qui se pratique assis, celui-ci est fait pour vous. Dans cette méditation, vous concentrez votre attention sur votre respiration et vous apprenez ainsi à rediriger votre attention vers votre respiration quand elle s'est dispersée.

Voici comment pratiquer cet exercice de respiration consciente de dix minutes :

### 1.

Trouvez une posture confortable. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise, par terre les jambes croisées, ou même vous allonger au sol (voir plus loin la section « Trouver la posture qui vous convient »). Si possible, gardez votre colonne vertébrale droite (sinon, choisissez la posture dans laquelle vous serez à l'aise). Fermez les yeux si vous le voulez.



Vous avez là l'occasion de vivre votre expérience dans l'instant présent, quelle qu'elle soit. Le moment est opportun. Vous n'avez pas besoin de réussir quoi que ce soit. Vous n'avez pas besoin de faire beaucoup d'efforts. Il s'agit simplement, dans la mesure du possible, d'être avec les choses telles qu'elles sont à tout moment. Efforcez-vous de relâcher toute tension physique perceptible.

### 2.

Prenez conscience des sensations de votre respiration. Sentez l'air entrer et sortir de vos narines, ou traverser votre gorge, ou sentez

votre poitrine ou votre ventre qui se soulève et redescend. Dès que vous avez trouvé un endroit où vous pouvez confortablement sentir votre respiration, efforcez-vous d'y maintenir votre attention.

Il se peut qu'au bout de peu de temps, votre esprit vous emmène dans des pensées, des idées, des rêveries, des fantasmes ou des projets. C'est parfaitement normal et cela ne pose aucun problème. Simplement, aussitôt que vous le remarquez, redirigez doucement votre attention vers votre respiration. Évitez de vous critiquer chaque fois que votre esprit s'égare. Comprenez bien que cela fait intégralement partie du processus de méditation. Si vous avez une pensée critique envers vous-même, ou si vous éprouvez une certaine frustration en constatant que votre esprit s'est dispersé, souriez doucement. Ensuite, redirigez votre attention sur votre respiration.

### 3.

Continuez la méditation, sans essayer de modifier la profondeur ni le rythme de votre respiration.

### 4.

Au bout de dix minutes, ouvrez doucement les yeux.



Les indications de durée proposées dans ce livre ne servent qu'à vous guider. Vous pouvez très bien réduire ou allonger le temps que vous passez à méditer, selon votre situation. Je vous conseille de décider avant chaque séance combien de temps vous allez pratiquer la méditation, et de vous en tenir à votre décision. Vous pouvez vous servir d'un minuteur muni d'une sonnerie douce, ou bien de la fonction compte à rebours de votre téléphone pour savoir quand arrêter. Ainsi, vous éviterez de devoir

ouvrir les yeux pendant votre méditation pour vérifier le temps écoulé.



Si c'était là une de vos premières séances de méditation, c'est un voyage qui commence pour vous. Vous pouvez avoir trouvé cette méditation bonne ou horrible, cela n'a pas beaucoup d'importance. Ce qui compte, c'est votre disposition à accepter tout ce qui peut se produire et à continuer de pratiquer. Commencer la méditation, c'est un peu comme aller à la gymnastique pour la première fois depuis plusieurs mois : l'expérience peut être désagréable au début ! Continuez de pratiquer, et évitez de juger la méditation bonne ou mauvaise, car aucune méditation n'est bonne ou mauvaise. Enfin, n'oubliez pas qu'il n'y a rien de tout d'inquiétant dans la méditation : si vous n'êtes pas à l'aise, il vous suffit de rouvrir les yeux et d'interrompre votre méditation.



*J'inspire, je calme mon corps. J'expire, je souris. Je m'établis dans le moment présent. Je sais que c'est un moment merveilleux.*

Thich Nhat Hanh

### Un remède à la lassitude de la respiration

Une élève d'un cours de méditation était allée trouver son professeur pour lui dire qu'elle en avait assez de sentir sa propre respiration. N'existait-il pas une technique différente qui rendrait la respiration plus intéressante ? Son professeur lui répondit : « Si. Fermez la bouche et respirez par le nez. Ensuite, à l'aide de votre pouce gauche, bouchez-vous une narine. Avec l'index, bouchez l'autre narine. Vous ne pourrez plus respirer. Après moins d'une minute, la respiration vous paraîtra une chose plus intéressante que n'importe quoi d'autre dans tout l'univers. Essayez cela ne serait-ce que trente secondes, et vous vous rendrez compte que vous pouvez difficilement penser à autre chose qu'à votre respiration. »

N'oubliez pas à quel point votre respiration est une chose importante, et essayez de ne pas la considérer comme allant de soi. La respiration est une chose très particulière.

## *Faire des mouvements dans l'attention consciente*

Faire des gestes et des étirements lentement et en y portant une attention consciente est une excellente préparation aux exercices de méditation plus longs. Le mouvement peut aussi constituer en lui-même une méditation formelle profonde, s'il est effectué en pleine conscience.

Tout en effectuant des mouvements en pleine conscience et en conservant successivement différentes postures, concentrez-vous sur les sensations de votre respiration. Prenez conscience des pensées et des émotions qui surviennent, remarquez-les, puis redirigez votre conscience vers votre corps.

Lorsqu'un étirement vous fait sortir légèrement de votre zone de confort et commence à être désagréable, soyez conscient de l'endroit où cela se produit. Explorez la sensation d'être à la *limite* de votre zone de confort. Habituellement, poursuivez-vous jusqu'à la douleur, ou évitez-vous toujours d'avoir mal ? Faites preuve de curiosité envers votre relation avec le mouvement et les étirements, et vivez cette expérience dans une attitude ludique.

La pratique des mouvements en pleine conscience apporte un certain nombre de bienfaits. Vous pouvez :

**Explorer les limites de l'inconfort.** Lors d'un étirement, vous finissez par atteindre une limite au-delà de laquelle l'inconfort devient trop intense. La méditation de pleine conscience est l'occasion d'explorer les réactions de votre mental quand vous approchez de cette limite. Essayez-vous de pousser un peu au-delà, au risque de vous

faire mal, ou bien, restez-vous très en deçà pour éviter le plus léger inconfort ? En vous approchant de cette limite de façon pleinement consciente, vous vous ouvrez aux sensations physiques inconfortables au lieu de les éviter.



Vous pouvez appliquer cette technique d'attention consciente à votre expérience des pensées et des émotions pénibles, et vous entraîner à accepter leur présence pour voir quel effet l'attention consciente exerce sur elles.

**Vous concentrer sur vos sensations corporelles et oublier votre esprit vagabond.** En vous concentrant sur vos sensations corporelles, vous revenez dans l'instant présent. Le mouvement en pleine conscience vous permet de trouver le moyen de revenir dans l'ici et maintenant. Dans la plupart des autres exercices de méditation formelle, vous restez immobile. Vous trouverez peut-être que le mouvement est un moyen plus facile de se familiariser à la pratique de l'attention consciente.

**Découvrir comment être dans l'attention consciente quand votre corps est en mouvement.** Vous pouvez appliquer cette découverte à votre vie de tous les jours et devenir plus conscient de tous vos mouvements, quand vous marchez, quand vous préparez le repas, quand vous faites le ménage et quand vous vous habillez. Vous entraînez ainsi votre esprit à porter une attention consciente à vos activités quotidiennes. (Pour approfondir voir le chapitre 7.)

**Mieux comprendre le monde grâce à la pratique du mouvement.** Dans une posture

de yoga, votre corps n'est ni dur ni immobile mais continuellement en mouvement, afin de corriger et de conserver l'équilibre. Parfois, vous perdez l'équilibre et vous devez recommencer. De même, vivre une vie équilibrée implique une correction permanente, et parfois vous perdez pied. Vous devez alors recommencer.



Réfléchissez aux autres enseignements que vous pourriez tirer d'une séance de yoga ou de mouvements en pleine conscience. Songez à la façon dont vous vous débrouillez dans les positions les plus difficiles, ou à la tendance que vous avez peut-être à vous comparer aux autres ou à chercher à vous dépasser.

### Respirer dans différentes parties du corps

Dans ma présentation des exercices de méditation de pleine conscience, il est souvent question de « respirer dans » telle ou telle zone du corps (vos orteils, vos pieds, ou là où vous sentez un inconfort). Que faut-il comprendre ? Vos poumons ne peuvent pas s'étendre jusqu'à vos orteils ! Voici comment respirer dans une certaine partie du corps :

1. Ressentez les sensations dans la partie du corps sur laquelle vous êtes en train de travailler.
2. Tout en inspirant, imaginez que votre respiration passe de votre nez à cette partie de votre corps.
3. Tout en expirant, sentez votre respiration quitter cette partie de votre corps pour revenir vers votre nez. En même temps, laissez les sensations dans cette partie du corps s'atténuer doucement.

Si cette technique ne vous réussit pas, essayez de sentir la partie de votre corps sur laquelle vous êtes en train de travailler en même temps que vous sentez votre respiration. Avec le temps, cette idée de respiration localisée dans la zone concernée par l'expérience commencera peut-être naturellement à avoir un sens. Si ce n'est pas le cas, ne vous en inquiétez pas.



# Le balayage corporel

Le balayage corporel est une excellente méditation pour commencer à découvrir les activités contemplatives. Il se pratique normalement allongé au sol, si bien qu'on a tout de suite l'impression de commencer à lâcher prise.

## Pratiquer le balayage corporel

Pour le balayage corporel, vous devez disposer d'une demi-heure au minimum. Trouvez un moment et un lieu où vous ne serez pas dérangé et où vous vous sentirez à l'aise et en sécurité. Fermez ou débranchez tous vos téléphones.

Il s'agit d'un moment totalement libre pour vous, pendant lequel vous serez avec vous-même. Un moment de repos et de ressourcement. Un moment pour soigner votre santé et votre bien-être. La méditation de pleine conscience, rappelons-le, consiste à être en présence des choses telles qu'elles sont, dans le moment, et à être attentif à ce qui est en train de se passer. Oubliez donc vos idées de dépassement de soi et de développement personnel. Laissez de côté votre tendance à vouloir que les choses soient autrement que ce qu'elles sont, et acceptez le fait qu'elles soient exactement telles qu'elles sont. Accordez-vous l'espace nécessaire pour être comme vous êtes. Vous n'avez même pas besoin d'essayer de vous détendre. La relaxation se produira, ou bien elle ne se produira pas. La relaxation n'est pas l'objectif du balayage corporel. L'objectif, si tant est qu'il y en ait un, est d'être conscient de votre expérience, quelle qu'elle soit. Faites ce qui vous semblera opportun.



La pratique du balayage corporel ne comporte pas de risque. Toutefois, si elle fait remonter à la surface des sentiments ou des sensations que vous

ne supportez pas, arrêtez et prenez conseil auprès d'un professeur de méditation de pleine conscience ou d'un thérapeute qualifié. Cependant, si vous êtes capable de les supporter, ouvrez-vous à ces sentiments ou à ces sensations et essayez de les accueillir : en leur laissant la possibilité de vous parler, vous leur permettrez de se dissiper naturellement.

1.

Desserrez tout vêtement ou ceinture qui pourrait vous gêner, surtout autour de la taille et du cou. Pour plus de confort, retirez vos chaussures.

2.

Allongez-vous sur votre lit ou sur un tapis, les bras sur les côtés, les paumes des mains vers le ciel et les jambes légèrement écartées. Si vous n'êtes pas à l'aise, placez un coussin sous vos genoux, ou relevez-les simplement. Voyez si cette position vous convient, et sinon, vous pouvez vous asseoir. Vous pouvez vous recouvrir d'une couverture, sachant que la température du corps est susceptible de chuter quand on reste longtemps immobile.

3.

Pour commencer, sentez le poids de votre corps sur le tapis, sur le lit ou sur le siège. Remarquez les points de contact entre ce support et votre corps. À chaque expiration, laissez-vous vous enfoncer un peu plus profondément dans le tapis, le lit ou le siège.

4.

Prenez conscience des sensations de votre respiration. Sentez l'air entrer dans vos narines et en ressortir, ou traverser la partie arrière de votre gorge, ou bien, sentez votre poitrine ou votre ventre qui se soulève et s'affaisse. Soyez conscient de votre respiration là où elle vous semble être prédominante et confortable.

Continuez pendant quelques minutes.

5.

Une fois que vous serez prêt, concentrez-vous sur votre jambe gauche, en descendant plus bas que le genou, vers la cheville puis jusqu'au gros orteil. Notez les sensations au niveau de votre gros orteil avec une attitude de curiosité. Sentez-vous du chaud ou du froid ? Pouvez-vous sentir le contact de vos chaussettes, ou du mouvement de l'air ? Maintenant, étendez votre attention consciente à votre petit orteil, puis à tous les orteils intermédiaires. Quelle est la sensation ? S'il n'y a aucune sensation, cela ne fait rien. Prenez alors conscience de l'absence de sensation.

6.

Tout en inspirant, imaginez que votre respiration se fasse de plus en plus bas dans votre corps, puis dans vos orteils. En expirant, imaginez l'air remontant des orteils vers le nez, par où il ressort. Vous utiliserez cette technique du balayage corporel pour toutes les parties de votre corps sur lesquelles vous porterez votre attention (voir l'encadré « Dans ma présentation des exercices de méditation de pleine conscience, il est souvent question de « respirer dans » telle ou telle zone du corps (vos orteils, vos pieds, ou là où vous sentez un inconfort). Que faut-il comprendre ? Vos poumons ne peuvent pas s'étendre jusqu'à vos orteils ! Voici comment respirer dans une certaine partie du corps : »).

7.

Étendez votre attention consciente à la plante de votre pied gauche. Concentrez-vous sur la pointe et le talon. Puis, sur le poids du talon. Sur les côtés et sur la partie supérieure du pied. Sur la cheville. Respirez dans l'ensemble du pied gauche. Ensuite, quand vous serez prêt, relâchez mentalement le pied gauche.

8.

Répétez ce processus d'attention consciente

dans la douceur, la bonté, la curiosité et l'acceptation pour l'avant-jambe gauche, le genou et la cuisse.

**9.**

Remarquez maintenant la différence de sensation entre votre jambe gauche et votre jambe droite.

**11.**

Transférez doucement votre attention consciente vers la jambe droite en descendant jusqu'aux orteils du pied droit. Remontez ensuite, comme précédemment. Puis, relâchez.

**11.**

Prenez conscience de votre bassin, de vos hanches, de vos fesses et de tous les organes délicats de cette région du corps. Respirez dans ces différentes parties et pensez que vous êtes en train de les remplir et de les nourrir avec l'oxygène que vous respirez.

**12.**

Déplacez votre attention consciente vers le bas-ventre et le bas du dos. Remarquez le mouvement du bas-ventre quand vous inspirez et expirez. Prenez note des éventuelles émotions que vous pourriez éprouver ici. Essayez d'étudier et d'accepter vos sentiments et vos sensations tels qu'ils sont.

**13.**

Portez votre attention sur votre poitrine et sur le haut de votre dos. Sentez votre cage thoracique se gonfler et se resserrer en fonction de votre respiration. Essayez d'être conscient des battements de votre cœur. Éprouvez de la gratitude envers tous ces organes vitaux qui fonctionnent actuellement pour vous maintenir en vie et conscient. Prenez conscience des éventuelles émotions qui naîtraient dans la région du cœur. Laissez ces émotions s'exprimer.

14.

Intéressez-vous à vos deux bras à la fois, en commençant par le bout des doigts et en déplaçant votre attention jusqu'aux épaules. Inspirez et expirez dans chacune de ces parties du corps avant de passer à la suivante, si cela peut vous aider.

15.

Concentrez-vous sur votre cou. Ensuite, déplacez votre attention consciente vers votre mâchoire, en remarquant si elle est crispée ou non. Sentez vos lèvres, votre cavité buccale, vos joues, votre nez, vos paupières et vos yeux, vos tempes, votre front, en sentant s'il est plissé, vos yeux, votre nuque, et enfin, le sommet du crâne. Prenez le temps de vous concentrer sur chaque partie de votre tête et de vous ouvrir aux sensations physiques avec curiosité et chaleur.

16.

Imaginez un espace entre le sommet de votre tête et la plante de vos pieds. Imaginez votre respiration traversant votre corps de haut en bas quand vous inspirez et de bas en haut quand vous expirez. Sentez le mouvement de votre respiration à travers votre corps, en pensant que chaque cellule est irriguée par cette énergie et par cet oxygène. Continuez pendant quelques minutes.

17.

Maintenant, abandonnez tout effort. Sentez votre corps tout entier. Ayez la sensation de votre personne entière, tel que vous êtes. En paix, comme vous l'êtes. N'oubliez pas que cette perception de l'être reste à votre portée à tout instant, quand vous en avez besoin. Reposez-vous dans cet esprit de tranquillité.

18.

Reconnaissez le temps que vous venez de consacrer à ressourcer votre corps et votre esprit. Terminez doucement cette méditation,

en étant conscient de la transition que vous effectuez vers votre prochaine activité. Tâchez de porter cette même attention consciente sur cette activité, quelle qu'elle soit.

## ***Apprécier les bienfaits du balayage corporel***

Le balayage corporel apporte d'importants bienfaits :

### **Vous entrez en contact avec votre corps.**

Vous passez la plus grande partie de votre temps dans votre tête, à penser encore et encore, sans arrêt. La pratique du balayage corporel vous permet de reprendre contact avec votre propre corps et de détacher votre esprit de toutes ces idées, opinions, croyances, jugements, rêveries et désirs. La pensée est un aspect remarquable et important de l'être humain, mais en vous branchant sur les sensations du corps, vous tirez parti de l'intelligence et de la sagesse de celui-ci. Il est très intéressant d'écouter ce que notre corps a à nous dire, à condition de l'écouter attentivement et de lui laisser l'espace nécessaire à sa propre expression. Le balayage corporel vous permet de vous rendre compte que la compréhension du monde ne repose pas seulement sur l'activité intellectuelle du cerveau, mais sur l'activité du corps tout entier, un système suprêmement intelligent dont vous avez tant à découvrir.

**Vous abandonnez le mode « faire » pour entrer en mode « être ».** Quand vous vous allongez pour pratiquer le balayage corporel, vous pouvez vous relâcher physiquement, de façon totale. Votre esprit peut prendre le relais tout en mettant la pensée en pilote automatique. Grâce au balayage corporel, vous pouvez commencer à quitter le mode « faire » et son pilote automatique pour passer au mode « être », qui consiste à

accepter les choses telles qu'elles sont (voir le chapitre 5).

**Vous aiguisiez votre attention.** Le balayage corporel alterne un champ d'attention large avec un champ d'attention étroit : vous passez de la concentration sur votre petit orteil à la concentration sur le corps tout entier, via les stades intermédiaires. Cet exercice entraîne votre esprit à devenir davantage capable de passer d'un champ d'attention étroit à un moment donné, à un champ de conscience plus large au moment suivant. En d'autres termes, vous devenez davantage capable de contempler votre expérience de plus près ou de plus loin, une capacité que vous pourrez exploiter aussi ailleurs que dans la méditation.

**Vous libérez les émotions piégées dans votre corps.** Des événements stressants vécus depuis l'enfance, comme le divorce des parents ou une discipline extrême, occasionnent une grande peur et peuvent rester bloqués dans le corps sous forme de tensions physiques, d'absence de sensation ou de dysfonctionnement d'une partie du corps. Les problèmes de digestion en sont un exemple. Le balayage corporel vous permet de libérer ces émotions et ces tensions qui étaient en vous. Certains participants ont pu se libérer de douleurs physiques dont ils souffraient depuis de nombreuses années grâce à une pratique régulière de cette technique de méditation.

**Vous vous servez de votre corps comme d'un indicateur de vos émotions.** En pratiquant le balayage corporel et en devenant de plus en plus conscient de votre corps, vous devenez plus sensible à la manière dont votre corps réagit dans différentes situations, au cours de la journée. Si quelque chose vous stresse ou vous agace, vous pourrez vous en apercevoir plus tôt en

étant à l'écoute de votre corps, et vous serez en mesure de faire un choix informé. Sans ce degré de conscience, vous n'avez pas le choix et vous risquez de vous retrouver entraîné dans une spirale descendante, avec des émotions contre-productives et des tensions dans le corps. Ainsi, par exemple, si vous remarquez un resserrement au niveau de votre front ou une tension au niveau des épaules au cours d'une réunion, vous pourrez faire quelque chose, plutôt que de laisser inconsciemment le mal grandir.

## La respiration diaphragmatique

*La respiration diaphragmatique, ou respiration par le ventre*, par opposition à la respiration thoracique, est la forme que prend votre respiration quand vous êtes calme et détendu. On peut l'observer chez les bébés et les jeunes enfants. Leur ventre sort quand ils inspirent et rentre quand ils expirent. C'est l'effet d'une respiration profonde et détendue, lorsque le diaphragme monte et redescend, poussant l'estomac vers l'intérieur et vers l'extérieur. En pratiquant la respiration diaphragmatique, vous alimentez davantage votre corps en oxygène. Ainsi, votre corps respire plus facilement. Pour beaucoup de gens, c'est une thérapie. Le yoga met aussi l'accent sur cette forme de respiration. Avant de commencer votre méditation, respirez par le ventre pendant un moment pour pouvoir plus facilement vous concentrer ensuite.

Voici comment pratiquer cette forme de respiration (voir figure 5-1) :

1.

Le cas échéant, desserrez vos vêtements, surtout au niveau de la taille.

2.

Adoptez une position confortable, assise ou allongée.

3.

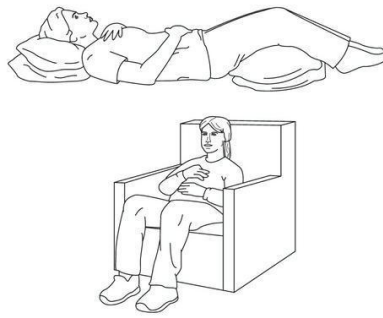
Placez une main sur votre poitrine, et l'autre sur votre ventre.

4.

Tout en inspirant et en expirant, faites en sorte que la main posée sur votre ventre monte et descende, la main posée sur la poitrine devant bouger relativement peu.

Un peu de pratique peut être nécessaire au début, mais la respiration diaphragmatique devient facile et naturelle avec le temps. Pratiquez-la aussi souvent que vous le voudrez, et elle sera bientôt pour vous une habitude saine.





**Figure 5-1** : Un exemple de technique pour faciliter la respiration diaphragmatique.

## ***Surmonter les obstacles au balayage corporel***

Le balayage corporel semble facile au premier abord. Il suffit de s'allonger et de guider son attention consciente d'une zone du corps à une autre. En réalité, c'est beaucoup plus que cela. Si vous aviez toujours ignoré votre corps, essayer une nouvelle approche demande du courage et de la détermination. Des problèmes peuvent survenir :

Vous ressentez davantage de douleurs dans le corps que normalement.

Vous avez envie d'arrêter.

Vous ne pouvez pas vous concentrer.

Vous vous endormez.

Vous devenez plus anxieux, plus déprimé ou plus frustré qu'au départ.

Vous n'arrivez pas à visualiser votre corps.

Vous n'aimez pas le balayage corporel.

Vous ne pouvez pas vous empêcher de pleurer.

Vous ne voyez pas l'intérêt de l'exercice.

Tous ces exemples sont des expériences courantes.

Naturellement, il arrive aussi que le balayage corporel soit une expérience agréable et paisible ! Quand ce dernier ou une autre forme de méditation prolongée commence à être difficile, songez à ceci :



Vous pouvez ne pas toujours aimer cela, mais vous devez simplement vous y tenir.

## ***La méditation assise***

La méditation assise consiste simplement à être dans l'attention consciente en position assise. Dans cette section, je vous présente des postures assises courantes et je vous initie à leur pratique. Une fois que vous en aurez pris l'habitude, vous pourrez adapter cette méditation à votre convenance. Essayez la méditation assise après avoir pratiqué tous les jours pendant deux semaines le balayage corporel (une technique expliquée dans la section précédente). Celui-ci vous permet de vous habituer à porter votre attention sur votre respiration et sur votre corps dans un esprit d'acceptation et de bonté. Vous prenez aussi conscience de comment l'esprit a facilement tendance à vagabonder, et comment rediriger en douceur votre attention vers l'objet voulu. La méditation assise vous permet de continuer à développer votre attention, en accordant une attention consciente à une plus vaste série d'expériences du moment présent. Votre esprit passe toujours d'une pensée à une autre, mais vous commencez à changer votre *relation* avec les pensées. C'est un petit changement, mais il est fondamental.

### ***Trouver la posture qui vous convient***

Tout en vous asseyant pour méditer, imaginez que vous soyez une montagne : vous êtes donc stable,

bien ancré dans le sol, équilibré, majestueux et magnifique. Votre posture externe peut ainsi plus facilement se projeter dans votre monde intérieur, amenant la clarté et un état d'éveil.

Asseyez-vous sur un siège ou par terre, dans une posture quelconque, tant que votre dos peut rester le plus droit possible.



Veillez à ce que vos hanches soient plus hautes que vos genoux. Pour cela, asseyez-vous sur un coussin. Cela vous permettra d'avoir un dos droit, et ainsi vous serez plus en éveil et plus conscient.

## ***Assis sur une chaise***

Dans votre recherche du confort, il se peut que vous vous soyez habitué à vous avachir sur votre chaise. Au bout d'un certain temps, vous vous esquintez le dos. Peut-être avez-vous souvent le dos courbé et le cou de travers, ce qui n'est pas indiqué pour la méditation assise. Écartez-vous du dossier de votre siège et soutenez votre propre poids. Vous vous dites alors : « Je fais un effort pour méditer. Je me tiens droit. » Une telle déclaration exerce un effet positif sur la méditation.

Voici comment vous tenir sur une chaise pour méditer (voir figure 5-2) :

### **1.**

Placez quelques magazines, deux planches, ou bien même des annuaires de téléphone sous les deux pieds arrière de votre chaise. Incliner ainsi légèrement votre chaise vers l'avant vous permet de garder le dos droit naturellement, sans devoir faire beaucoup d'effort.

### **2.**

Posez les pieds à plat sur le sol, ou sur un coussin posé au sol si la chaise est trop haute. Vos genoux doivent être pliés à plus de

quatre-vingt-dix degrés, de telle sorte que vos hanches soient plus hautes que vos genoux.

### 3.

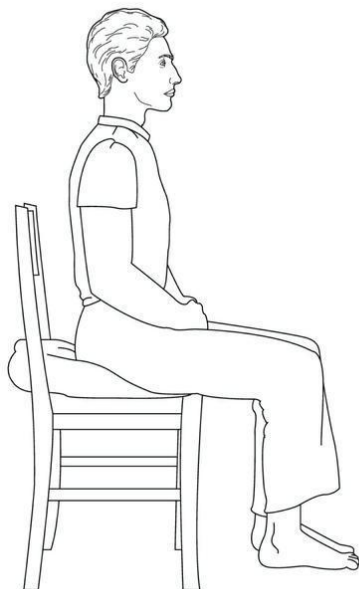
Posez vos mains sur vos genoux, paume vers le sol, paume vers le ciel ou une main dans une position et l'autre main dans l'autre position. Si vos pouces se touchent légèrement, vous trouverez peut-être cela plus confortable. Certains préfèrent reposer leurs mains sur un petit coussin posé sur leurs genoux, pour éviter que leurs épaules aient tendance à s'avachir.

### 4.

Imaginez que votre tête soit un ballon gonflé d'hélium. Élevez la tête naturellement et doucement, et consolidez votre colonne vertébrale sans forcer. Il s'agit de s'étirer le dos sans tension. Représentez-vous vos vertèbres comme des pièces de monnaie empilées les unes sur les autres. Rentrez légèrement le menton.

### 5.

Inclinez-vous en avant et en arrière plusieurs fois, jusqu'à ce que vous ayez trouvé le point d'équilibre : une position dans laquelle votre tête ne tombe ni en arrière ni en avant, mais se trouve naturellement équilibrée sur le cou et les épaules. Ensuite, inclinez-vous vers la gauche et vers la droite pour trouver, là encore, le point d'équilibre. Puis, libérez-vous de toute tension superflue dans le corps. Vous voilà prêt à méditer !



---

**Figure 5-2 :** S'asseoir sur une chaise pour méditer.

---

## ***Assis par terre***

Pour pratiquer la méditation assise, vous pouvez aussi vous asseoir par terre, dans une posture plus traditionnelle. C'est ce que certains préfèrent pour des raisons d'ancrage et de stabilité. Quoi qu'il en soit, être assis dans la posture qui est pour vous la plus confortable est plus important que tout le reste.

Au sol, vous pouvez opter pour la *posture à genoux*, comme l'indique la figure 6-3, dans laquelle vous utilisez un coussin ou un tabouret de méditation pour le soutien des fesses. Si vous utilisez un tabouret de méditation, joignez-y un coussin, car sinon vous risqueriez de ne pas être très à l'aise.



**Figure 5-3 :** La position à genoux avec un tabouret de méditation.



Il est important de trouver un tabouret ergonomique ou un coussin qui soit à la bonne hauteur. S'il est trop haut, vous aurez le dos raide et ce ne sera pas confortable. S'il est trop bas, vous risquez de vous avachir et d'avoir sommeil.

Voici les instructions concernant la posture à genoux :

1.

Tout d'abord, secouez vos jambes et effectuez une rotation des chevilles pour vous préparer à cette posture.

2.

Agenouillez-vous sur un tapis, au sol.

3.

Relevez le postérieur et placez le tabouret ergonomique entre vos avant-jambes et vos fesses.

4.

Rasseyez-vous doucement sur le tabouret ergonomique. Pour plus de confort, placez un coussin sur le tabouret, si ce n'est pas déjà fait.

## 5.

Faites osciller légèrement votre corps pour vous assurer de trouver une posture équilibrée et stable. Vous n'avez pas besoin de conserver votre posture de façon très rigide.

L'autre position est la *posture birmane*. Elle consiste simplement à s'asseoir sur un coussin et à poser les deux avant-jambes sur le sol, une jambe pliée devant l'autre (figure 5-4).



---

**Figure 5-4** : La position birmane.

---

Voici les instructions relatives à la posture birmane :

## 1.

Secouez les jambes, effectuez une rotation des chevilles et étirez-vous, selon ce qui vous semblera opportun. Vous préparez ainsi votre corps à la position assise.

## 2.

Placez un tapis ou une couverture sur le sol. Par-dessus, placez un coussin ferme, ou bien plusieurs coussins moelleux l'un sur l'autre.

## 3.

Asseyez-vous en posant vos fesses sur le coussin. Vos genoux doivent toucher le sol. Si vos genoux ne touchent pas le sol, ajoutez des coussins ou essayez une des autres postures proposées dans cette section.

4.

Le talon de votre pied gauche doit être tout près de l'intérieur de votre cuisse droite, ou en léger contact avec celle-ci. Placez le pied droit devant le pied gauche, le talon dirigé vers votre avant-jambe gauche. Si vos jambes ne sont pas souples, procédez à l'ajustement nécessaire en faisant toujours en sorte d'être à l'aise.

5.

Votre dos doit être tout à fait droit, mais aussi détendu. Oscillez doucement d'arrière en avant pour trouver le point où votre tête sera en équilibre sur le cou et les épaules. Rentrez légèrement le menton, afin d'éviter un raidissement de la nuque.

6.

Placez votre main sur vos genoux, la paume dirigée vers le sol, ou bien vers le ciel avec le pouce et l'index qui se touchent légèrement. Vous pouvez aussi placer un petit coussin sur vos genoux, puis placer vos mains sur ce coussin, dans la position qui vous plaira. Pour ma part, le coussin me permet d'éviter que mes épaules s'affaissent vers l'avant.

7.

Méditez à volonté.



Vous trouverez sans doute plus confortable d'être assis sur un coussin de méditation, souvent appelé *zafu*. Les coussins ordinaires sont trop mous. Le zafu vous permet d'avoir les hanches plus hautes que les genoux, ce qui rend la position assise plus stable.



Une autre possibilité est d'utiliser un certain nombre de petits coussins ou de plier en deux un grand coussin pour avoir une meilleure assise. Trouvez une position qui vous convienne bien.

## ***Pratiquer la méditation assise***

L'exercice de méditation assise que je présente ici comporte plusieurs étapes. Pour commencer, je vous recommande de vous en tenir à la première, la méditation de la respiration, et de la pratiquer tous les jours. Au bout d'une semaine, vous pourrez compléter votre méditation en pratiquant la méditation de la respiration et du corps, et ainsi de suite.

## ***Pratiquer la méditation de la respiration***

**1.**

Trouvez une posture assise confortable et droite, au sol ou sur une chaise. Essayez d'avoir le dos droit.

**2.**

Il s'agit d'être conscient de ce sur quoi vous vous concentrez, dans l'absence de jugement et dans un état d'esprit de bonté, d'acceptation et de curiosité. N'oubliez pas que ce moment est entièrement le vôtre, que c'est un moment pour être le plus possible conscient et en éveil, à chaque instant et sans juger.

**3.**

Prenez conscience de la sensation de votre respiration. Portez et maintenez votre attention là où les sensations de votre respiration sont les plus prédominantes. Il se peut que ce soit dans vos narines ou aux alentours, là où pénètre un air frais et où ressort un air plus chaud. Ce peut être aussi au niveau de la poitrine, là où la cage thoracique se gonfle et se réduit. À moins que

ce ne soit plus facilement perceptible au niveau du ventre. Vous constaterez que votre ventre se gonfle légèrement quand vous inspirez et qu'il se rétracte quand vous relâchez l'air. Dès que vous avez trouvé une zone de votre corps dans laquelle vous pouvez sentir votre respiration, portez-y simplement votre attention sur chaque inspiration et sur chaque expiration. Vous n'avez pas besoin de changer le rythme ni la profondeur de votre respiration, et vous n'avez même pas besoin d'y penser : il vous suffit de sentir chaque respiration.

#### 4.

Quand vous portez votre attention sur votre respiration, il ne faut pas longtemps pour que votre esprit parte dans d'autres pensées. C'est absolument naturel, et il n'y a pas du tout lieu de s'en inquiéter. Dès que vous le constatez, réalisez que vous êtes déjà de retour ! Le fait que vous vous soyez rendu compte que votre esprit a vagabondé prouve que vous êtes dans un état d'éveil. Maintenant, simplement et tranquillement, nommez mentalement votre pensée. Vous pouvez l'appeler « pensée, pensée », ou si vous voulez être plus précis : « inquiétude, inquiétude » ou « projet, projet ». Cela vous aidera à l'orienter. Puis, doucement, gentiment, en vous abstenant de toute critique et de tout jugement, redirigez votre attention sur la région dans laquelle vous sentiez votre respiration. Il se peut que votre esprit vagabonde à de multiples reprises ou pendant de longs moments. À chaque fois, de façon souple, douce et légère, redirigez votre attention vers votre respiration dans la mesure du possible.

#### 5.

Continuez ainsi pendant environ dix minutes, ou plus longtemps si vous le désirez.

À ce stade, vous pouvez arrêter ou bien passer à l'étape suivante, qui consiste à méditer à la fois sur

les sensations corporelles.

Élargissez le champ de votre attention consciente pour inclure non plus seulement votre respiration, mais votre corps tout entier. Prenez conscience de tout votre corps assis dans une position stable et équilibrée et de sa présence imposante, comme une montagne. La sensation de la respiration faisant partie du corps, attachez-vous à sentir tout votre corps qui respire.

Chaque fois que votre esprit s'égare dans des pensées, des idées, des rêveries ou des soucis, nommez-les doucement puis redirigez votre attention vers la sensation de votre corps dans sa globalité, tout en respirant, comme à l'étape 4.

Sachez que tout votre corps respire en permanence, par la peau. Percevez cette respiration corporelle globale.

Continuez cet exercice d'attention consciente dans un esprit d'ouverture, de curiosité, de bonté et d'acceptation pendant une dizaine de minutes, ou plus longtemps si vous le désirez. Si vous sentez une gêne dans certaines parties de votre corps, respirez dans cette zone d'inconfort et notez l'effet produit, ou changez lentement et consciemment de position pour vous soulager. Quoi que vous choisissiez de faire, l'important est de le faire avec une attention consciente.

À ce stade, vous pouvez arrêter l'exercice, ou bien le poursuivre en passant à la méditation des sons.

### 1.

Cessez de vous concentrer sur votre respiration et sur votre corps et prenez conscience des bruits. Commencez par remarquer les bruits de votre corps, les bruits qui se produisent dans la pièce où vous vous trouvez, les bruits dans le bâtiment, et enfin, les bruits du dehors. Plutôt que d'essayer de

les saisir, laissez ces bruits pénétrer en vous. Écoutez sans effort : laissez les choses se faire d'elles-mêmes. Dans la mesure du possible, écoutez les bruits sans les étiqueter. Par exemple, si vous entendez le bruit d'un avion qui passe, ou le bruit d'une porte que l'on ferme, ou le chant d'un oiseau, écoutez le bruit même – son timbre, sa hauteur de son et son volume – au lieu de penser « tiens, c'est un avion ».

2.

Dès qu'une pensée prend le dessus, nommez-la et redirigez doucement votre attention vers l'écoute des sons.

3.

Continuez à écouter pendant une dizaine de minutes.

À ce stade, vous pouvez arrêter l'exercice, ou bien le poursuivre en passant à la méditation des pensées.

1.

Quand vous serez prêt, portez votre attention non plus sur les bruits extérieurs, mais sur vos pensées. Les pensées peuvent prendre la forme de sons audibles, ou bien d'images visibles. Observez ou écoutez vos pensées de la même manière que vous avez prêté attention aux bruits : sans jugement ni critique, dans l'acceptation et l'ouverture.

2.

Contemplez vos pensées qui arrivent et repartent comme des nuages dans le ciel. Ne forcez pas ces pensées à prendre forme, et ne les chassez pas non plus. Du mieux que vous le pourrez, créez une distance, un espace entre vous et vos pensées. Remarquez l'effet éventuel. Si vos pensées disparaissent soudainement, voyez si vous pouvez vous accommoder aussi de cette situation.

3.

Une autre façon d'observer vos pensées consiste à vous imaginer assis au bord d'un fleuve. Des feuilles flottent à la surface et le courant les emporte. Placez chacune de vos pensées sur chaque feuille que vous voyez passer. Continuez, toujours assis, à regarder les feuilles passer.

#### 4.

Il se peut que de temps à autre, votre attention soit captée par le cours de vos pensées. C'est le fonctionnement normal du mental. Dès que cela se produit, prenez calmement du recul par rapport à vos pensées et observez-les à nouveau à distance, du mieux que vous le pourrez. Si vous vous surprenez à vous critiquer parce que votre esprit vagabonde, observez cela également comme une simple pensée.

#### 5.

Concentrez-vous à présent sur vos émotions. Prenez note des émotions qui pourraient surgir et remarquez si elles sont positives ou négatives. Ouvrez-vous le plus possible à l'émotion qui se présente, et ressentez-la. Notez à quel endroit du corps cette émotion se manifeste. Est-ce quelque chose de nouveau, ou de familier ? S'agit-il d'une seule émotion, ou de plusieurs couches émotionnelles ? Avez-vous envie de fuir cette émotion, ou de la faire perdurer ? Respirez dans ce sentiment tout en continuant à l'observer. Observez votre émotion dans un esprit de curiosité et de bienveillance, comme un petit enfant qui contemplerait un nouveau jouet.

#### 6.

Continuez cet exercice pendant une dizaine de minutes. Il faut du temps pour développer ces activités subtiles. Faites de votre mieux et acceptez la situation, que vous ayez été capable ou non de vous concentrer.

À ce stade, vous pouvez arrêter l'exercice, ou bien

le poursuivre en passant à l'exercice de conscience sans objet.

1.

La *conscience sans objet* ou conscience ouverte est simplement l'éveil à tout ce qui se produit dans votre conscient : sons, pensées, sensations corporelles, sentiments ou respiration. Il s'agit simplement d'exercer une attention consciente de façon élargie, réceptive et accueillante. Accueillez tout ce qui vient à votre conscience. Prenez note de ce qui prédomine, et laissez repartir.

2.

Si votre esprit vagabonde (et ici, il est particulièrement facile de se laisser emporter par ses pensées), reprenez la méditation sur la respiration pour vous stabiliser avant de poursuivre. Montrez de la curiosité pour ce qui vous arrive, plutôt que d'essayer d'y changer quoi que ce soit.

3.

Pratiquez cet exercice pendant une dizaine de minutes, puis terminez votre méditation. En douceur, adressez-vous des félicitations pour avoir pris le temps de soigner votre santé et votre bien-être par cet exercice, pour être sorti du mode « faire » et avoir exploré le mode « être », et mettez cette attention consciente dans vos activités de la journée.



*Le souffle est comme le nuage, le vent, la vague ou l'arc-en-ciel : bien réel mais sans permanence, toujours présent, mais toujours de passage.*

Christophe André

***Surmonter les obstacles à la  
méditation assise***

Dans la méditation assise, un des problèmes les plus courants est la posture. Au bout d'un moment, vous commencez à avoir mal au dos, aux genoux ou ailleurs. Vous avez alors deux possibilités.

**Observez l'inconfort ainsi que la réaction de votre mental, tout en restant assis et immobile.** C'est ce que je vous recommande si votre inconfort n'est pas trop insupportable. La méditation consiste à accepter l'expérience, même lorsqu'elle semble désagréable au début. À quoi ressemble cet inconfort, plus précisément ? Quelle est sa localisation exacte ? Qu'en pensez-vous ? Comme toute expérience se produit dans un contexte de flux et de changement, vous vous rendrez sans doute compte que même votre sensation d'inconfort physique évolue.



Vous apprenez à vivre avec vos sensations et votre méditation rythme votre quotidien. Vous pouvez gérer d'autres problèmes et émotions difficiles avec le même esprit d'ouverture, de curiosité et d'acceptation, au lieu de lutter. Votre corps et votre esprit ne font plus qu'un, et quand vous restez assis, vous permettez à votre esprit de se stabiliser aussi et de se concentrer.

**Modifiez de façon attentive et consciente la position de votre corps.** Bien entendu, si l'inconfort physique est excessif, vous pouvez changer de position. Peut-être vous êtes-vous assis dans une posture inadaptée. Cependant, dans la mesure du possible, évitez de réagir rapidement à l'inconfort. Changez de position lentement et en apportant à vos mouvements une attention consciente. Ainsi, vous intégrez votre changement de position à votre pratique méditative. Vous agissez au lieu de réagir, et c'est bien là l'esprit de la

méditation de pleine conscience. Agir suppose un choix délibéré : vous éprouvez la sensation et prenez la décision consciente de ce que vous allez faire. Au contraire, quand vous réagissez, il s'agit d'un processus automatique, sans contrôle, sans que vous ayez pris une décision avec une véritable intention. En sachant mieux répondre à votre propre expérience dans la méditation, vous développez une capacité dont vous profiterez dans votre vie de tous les jours : quand quelqu'un vous fera subir une frustration, vous pourrez lui répondre tout en vous contrôlant au lieu de réagir de façon incontrôlée.

Une frustration peut être due à votre posture, mais aussi à la pratique même de la méditation. Vous êtes tellement habitué à juger toutes vos expériences que vous jugez aussi votre méditation. Or, la méditation de pleine conscience suppose une attention consciente sans jugement. *Il n'existe pas de mauvaise méditation ou de méditation ratée.* À certains moments, vous pouvez vous concentrer, à d'autres moments vous n'y parvenez pas. La méditation, c'est cela. Ayez confiance, même si vous avez l'impression de ne pas progresser. La méditation de pleine conscience agit à la fois au-dessus et au-dessous du seuil de la conscience, et en surface, vous pouvez avoir l'impression que cela ne vous mène nulle part. Ne vous en inquiétez pas. Toute méditation est un pas en avant.

## Méditer en marchant

La méditation en marchant est une forme de méditation dans laquelle le fait de marcher sert à vous canaliser. La possibilité de marcher est un privilège et un miracle qui peut vous inspirer de la gratitude.

Imaginez que vous soyez capable de vous rendre à votre travail en marchant tout le long du trajet de



façon méditative, calme et détendue. Vous arriveriez à votre destination revigoré et redynamisé. La méditation en marchant consiste à marcher sans aucun stress. Mes élèves me disent souvent que la marche méditative est un de leurs exercices préférés. Elle leur permet de s'extraire de la frénésie qui les accapare. La méditation en marchant est aussi une bonne préparation aux autres formes de méditation qui sont plus statiques.

## ***Étudier la manière dont on marche habituellement***

En général, vous ne faites probablement pas que marcher. Vous marchez tout en parlant, tout en pensant, tout en réfléchissant à un projet ou en songeant à quelque chose qui vous préoccupe. Marcher est tellement facile que vous faites naturellement d'autres choses en même temps. La plupart du temps, vous marchez en pilote automatique. Vous risquez cependant de prendre de mauvaises habitudes et de finir par brasser des projets dans votre tête pendant tout le temps où vous marchez, si bien que vous profitez rarement de votre marche comme d'un plaisir simple.

Quand vous marchez, c'est normalement pour atteindre une certaine destination. Je sais, c'est du bon sens. Quand on fait de la marche méditative, cependant, on ne cherche pas à se rendre quelque part. On abandonne l'idée de destination et l'on marche pour apprécier la marche. C'est là le principe de toute méditation.

## ***Pratiquer la méditation formelle en marchant***

Dans cette section, j'explique ce qu'est la méditation formelle en marchant. Une méditation formelle est une méditation à laquelle vous consacrez spécialement un laps de temps et un espace. Vous pouvez aussi, de façon informelle, mettre de l'attention consciente dans vos déplacements à pied,

quand vous vaisez à vos occupations quotidiennes. Pour cela, vous n'avez pas besoin de ralentir votre rythme de marche.

Pour pratiquer la méditation formelle en marchant, parfois appelée marche dans l'attention consciente, procédez comme suit :

1.

Décidez pendant combien de temps vous allez pratiquer cet exercice. Je vous suggère de le pratiquer pendant dix minutes la première fois, mais faites comme bon vous semble. Choisissez aussi l'endroit où vous allez le pratiquer. La première fois, marchez *très* lentement. Le mieux est peut-être de commencer chez vous, dans une pièce où vous serez seul, dans le calme.

2.

Tenez-vous debout dans une position stable. Inclinez-vous doucement vers la gauche, vers la droite, en avant et en arrière, afin de trouver une posture debout centrée et équilibrée. Déverrouillez légèrement les genoux, et relâchez toute tension non nécessaire au niveau du visage. Laissez vos bras pendre naturellement sur les côtés. Soyez bien campé sur le sol, comme un arbre fermement enraciné, avec aisance et dignité.

3.

Prenez conscience de votre respiration. Entrez en contact avec le flux d'air de chaque inspiration et de chaque expiration. Prenez-y du plaisir.

4.

Maintenant, penchez-vous lentement sur votre pied gauche et remarquez le changement au niveau de vos sensations. Ensuite, transférez lentement le poids du corps sur le pied droit. À nouveau, percevez la manière dont vos sensations fluctuent d'un instant à un autre.

5.

Quand vous serez prêt, déplacez progressivement le poids du corps sur le pied gauche, jusqu'à ce que le pied droit ne supporte presque plus de poids. Soulevez lentement le talon droit. Marquez une pause dans cette nouvelle position. Remarquez votre sens de l'anticipation d'une chose aussi triviale qu'un pas. Maintenant, soulevez le pied droit et reposez-le au sol de telle sorte que votre talon soit devant vous. Prenez conscience du poids de votre corps se déplaçant du pied gauche au pied droit. Continuez à poser progressivement le reste du pied droit à plat, fermement, sur le sol. Remarquez la façon dont le poids du corps continue de se déplacer de la gauche vers la droite.

## 6.

Continuez de marcher très lentement de cette manière, dans l'attention consciente, aussi longtemps que vous le voudrez. Quand vous aurez fini, prenez le temps de réfléchir à cette expérience.

## ***D'autres formes de méditation en marchant***

Voici deux autres façons de pratiquer la méditation en marchant. Vous pouvez appliquer ces techniques tout en vous déplaçant à votre propre rythme :

### ***Le balayage corporel en marchant***

Dans cet exercice de méditation, vous déplacez progressivement votre attention consciente tout en marchant, des pieds au sommet du crâne.



## 1.

Marchez comme vous avez l'habitude de le

faire.

2.

Concentrez-vous sur les sensations au niveau de vos pieds. Prenez note du moment où le poids du corps passe d'un pied à l'autre.

3.

Continuez de déplacer votre attention consciente vers le haut du corps. Sentez vos avant-jambes, tout en marchant, puis vos cuisses, en vous concentrant sur leur mouvement.

4.

Maintenant, concentrez-vous sur le mouvement et les sensations dans la région du bassin.

5.

Continuez de déplacer votre attention consciente vers le torse, puis les bras qui se balancent naturellement pour assurer l'équilibre de la marche.

6.

Concentrez-vous sur la sensation au niveau des épaules, du cou, du visage, et enfin, de toute la tête.

7.

À présent, sentez votre corps tout entier, tout en continuant à marcher, en y associant la sensation physique de la respiration. Continuez aussi longtemps que vous le souhaitez.

## ***Marcher et sourire***

Cet exercice est recommandé par Thich Nhat Hanh, maître zen, professeur de méditation de pleine conscience de renommée internationale. Il consiste à produire des sentiments positifs tout en marchant. Faites l'expérience comme suit, et amusez-vous :

1.

Choisissez un endroit pour vous promener seul ou avec un ami, de préférence un bel endroit.

2.

N'oubliez pas que la méditation en marchant consiste à être dans le moment présent et à laisser de côté ses soucis et ses angoisses. Savourez simplement le moment présent.

3.

Marchez et souriez comme si vous étiez l'être le plus heureux du monde : vous êtes vivant ! Reconnaissez que si vous êtes capable de marcher, vous avez déjà beaucoup de chance.

4.

Tout en marchant ainsi, imaginez que chacun de vos pas imprime de la paix et de la joie. Marchez comme si vous faisiez un baiser à la Terre à chaque pas. Songez qu'en marchant ainsi, vous soignez la planète.

5.

Prenez note du nombre de pas que vous faites en inspirant, et du nombre de pas que vous faites en expirant. Si vous faites trois pas pendant chaque inspiration, dites-vous mentalement « in – in – in » tout en inspirant. Si vous faites quatre pas pendant chaque expiration, dites-vous mentalement « ex – ex – ex » tout en expirant. Cela vous permettra d'être bien conscient de votre respiration. Vous n'avez pas besoin d'exercer un contrôle sur votre respiration ni sur votre façon de marcher, qui doivent rester lentes et naturelles.

6.

De temps à autre, quand vous voyez un bel arbre, une belle fleur, un lac, des enfants qui jouent ou quoi que ce soit d'autre que vous aimez, arrêtez-vous et contemplez-le. En même temps, continuez de vous concentrer sur votre respiration.

7.

Imaginez qu'une fleur apparaisse sous chacun de vos pas. Que chaque pas vous revigore le corps et l'esprit. Rendez-vous compte que la vie ne peut être vécue que dans le moment présent. Prenez plaisir à marcher.



*Quand je marche, mon cœur est en paix, mes pieds embrassent la terre et mes yeux embrassent le ciel.*

Thich Nhat Hanh

## ***Surmonter les obstacles à la méditation en marchant***

La méditation en marchant ne pose pas autant de problèmes que les autres méditations. En voici cependant deux qui surgissent souvent, et voici quelques idées pour les résoudre :

**Quand vous marchez très lentement, vous ne pouvez pas rester en équilibre.** Marcher droit à un rythme très lent est plus difficile qu'on ne pourrait le croire. Si vous avez l'impression que vous risquez de tomber, marchez le long d'un mur qui vous servira de soutien. Fixez aussi des yeux un point situé devant vous, tout en marchant. Cet exercice vous permettra d'améliorer votre sens de l'équilibre.

**Votre esprit vagabonde toujours.** Dans la méditation en marchant comme dans les autres formes de méditation de pleine conscience, l'esprit s'égare. Redirigez doucement votre attention vers la sensation du contact de vos pieds avec le sol ou vers votre respiration. Vous n'avez aucune raison de vous critiquer ni de vous reprocher quelque chose.



*Chacun de tes pas te ramène à la vie.*

Thich Nhat Hanh

## ***Susciter la compassion : les méditations de type « metta »***

*Metta* est un terme du bouddhisme qui signifie amour, tendresse ou bienveillance. La méditation metta sert à susciter un sentiment de compassion, envers vous-même comme envers autrui. Toutes les formes de méditation de pleine conscience font appel à une attention consciente dans l'affection, mais les méditations metta sont spécifiquement conçues pour développer cette qualité et pour la diriger de façon particulière.

### **La méditation, une activité olympique ?**

La méditation metta est un savoir que vous pouvez développer de la même manière que l'on peut devenir bon au tennis ou à la conduite automobile : c'est ce que révèlent des tests d'imagerie du cerveau effectués chez des adeptes expérimentés de la méditation. Le professeur Richard Davidson, spécialiste réputé du cerveau et son équipe de neuroscientifiques de l'université du Wisconsin à Madison, aux États-Unis, ont montré que les personnes qui pratiquaient la méditation sur le court terme pouvaient développer leur aptitude à la compassion par des méditations de type metta. Chez des personnes ayant pratiqué la méditation sur le long terme, ayant médité pendant plus de 10 000 heures (pas toutes en même temps !) et qui ont été qualifiées d'« olympiques », on a observé des niveaux de bien-être et de compassion jamais enregistrés jusqu'alors avec les techniques d'imagerie cérébrale ! Ces champions de la méditation ont été soumis à des expériences scientifiques bruyantes et désagréables pendant plusieurs heures, et au bout de ce temps, ils étaient souriants : une réaction que les scientifiques n'avaient encore jamais observée dans un tel contexte. Ces scientifiques ont montré que le sentiment de compassion était la plus positive de toutes les émotions positives, et que son pouvoir de guérison du corps et de l'esprit était extrêmement fort.

Un grand nombre de traditions religieuses et de cultures antiques mettent l'accent sur la nécessité

d'aimer et de prendre soin de soi-même et des autres. Si vous êtes particulièrement sévère et critique envers vous-même, la méditation metta peut vous servir d'antidote et vous inspirer des sentiments de bienveillance et d'affection. Si cette forme de méditation est efficace, c'est en raison d'un important aspect de la condition humaine : il n'est pas possible d'éprouver de la haine et de l'amour en même temps : en alimentant l'un, vous dissipez l'autre. La méditation metta vous permet de guérir en douceur votre esprit et votre cœur de toutes les douleurs et de toutes les peines.



Si la méditation est pour vous quelque chose de nouveau, essayez d'abord les autres formes de méditation présentées dans ce livre. Quand vous en aurez acquis une certaine expérience, vous pourrez essayer la méditation metta. Allez-y en prenant tout votre temps : pratiquez-la lentement et régulièrement, et vous serez sûr d'en tirer les bienfaits.

## ***Pratiquer la méditation de l'amour bienveillant***

Voici une méditation metta guidée. Pratiquez-la lentement, pas à pas. Si vous n'avez pas le temps ou la patience d'en suivre toutes les étapes, faites-en autant que possible. Soyez bon avec vous-même, dès le début.



### **1.**

Vous pouvez pratiquer la méditation de l'amour bienveillant en position assise ou allongée. Vous pouvez même la pratiquer en marchant. Le plus important n'est pas votre position, mais l'intention bienveillante et



aimante avec laquelle vous méditez. Soyez à l'aise et soyez chaleureux. Fermez doucement les yeux, ou bien, gardez-les mi-clos, le regard confortablement dirigé vers le sol.

## 2.

Commencez par sentir votre respiration. Éprouvez cette sensation là où elle vous paraît être la plus prédominante. Cette attention consciente crée un lien entre le corps et l'esprit. Continuez de sentir votre respiration pendant quelques minutes.

## 3.

Une fois que vous êtes prêt, voyez si certaines phrases viennent de votre cœur pour désigner ce que vous désirez le plus profondément pour vous-même, de façon durable, et que vous puissiez souhaiter à tous les êtres. Par exemple :

*Que je me sente bien. Que je sois heureux. Que je sois en bonne santé. Que je ne souffre pas.*

## 4.

Répétez ces phrases doucement, encore et encore. Faites qu'elles imprègnent votre cœur, et que ces paroles fassent naître un sentiment de bonté envers vous-même. Si cela ne se produit pas, ne vous en inquiétez pas : l'intention est plus importante que le sentiment. Continuez simplement à répéter doucement ces phrases. Laissez-les résonner.

## 5.

Maintenant, pensez à une personne qui compte pour vous : un bon ami, ou quelqu'un qui vous inspire. Représentez-vous mentalement cette personne, et prononcez intérieurement ces mêmes phrases, mais à son intention. Si vous ne parvenez pas à vous représenter une image claire, cela ne fait rien. C'est l'intention qui compte. Utilisez des phrases de ce genre :

*Que tu te sentes bien. Que tu sois heureux. Que*

*tu sois en bonne santé. Que tu ne souffres pas.*

Tout en prononçant intérieurement ces paroles, envoyez à cette personne de l'amour bienveillant.

**6.**

Quand vous serez prêt, choisissez une personne « neutre », quelqu'un que vous rencontrez tous les jours mais envers qui vous n'éprouvez pas de sentiments positifs ni négatifs particuliers. Ce peut être une personne que vous croisez le matin, ou qui vous sert votre café. Là encore, émettez à son intention un message d'amour bienveillant en utilisant des phrases comme celles-ci :

*Que vous vous sentiez bien. Que vous soyez heureux. Que vous soyez en bonne santé. Que vous ne souffriez pas.*

**7.**

À présent, choisissez une personne avec qui vous ne vous entendez pas très bien. Une personne avec qui vous avez eu des problèmes récemment, par exemple. Prononcez toujours les mêmes phrases, en les pensant du fond du cœur. Ce sera peut-être plus difficile.

**8.**

Maintenant, réunissez mentalement ces quatre personnes : vous-même, votre ami, la personne « neutre » et la personne avec qui vous avez des problèmes. Visualisez-les, ou sentez leur présence. Efforcez-vous d'adresser à chacune d'elles le même amour bienveillant, en prononçant ces paroles :

*Que nous nous sentions bien. Que nous soyons heureux. Que nous soyons en bonne santé. Que nous ne souffrions pas.*

**9.**

Enfin, étendez votre amour bienveillant à tous les êtres vivants : aux plantes, aux animaux terrestres, aux animaux qui volent, aux

animaux aquatiques et marins, à tout l'univers. Puisez dans votre cœur cet amour, cette bienveillance, cette attention et cette compassion et envoyez-les dans toutes les directions :

*Que tous les êtres se sentent bien. Que tous les êtres soient heureux. Que tous les êtres soient en bonne santé. Que tous les êtres soient à l'abri de la souffrance.*

Dans le cas où les phrases de metta que je vous propose ne vous sembleraient pas adaptées, voici d'autres suggestions. Choisissez deux ou trois phrases, et faites-en vos phrases de metta. Vous pouvez aussi faire preuve de créativité et inventer vos propres phrases :

Que je sois en paix avec moi-même et avec tous les autres êtres vivants.

Que je m'accepte comme je suis.

Que je trouve le pardon pour les inévitables maux que nous nous infligeons les uns aux autres.

Puissé-je vivre en paix et en harmonie avec tous les êtres.

Puissé-je m'aimer totalement comme je suis, quoi qu'il arrive.

Que je ne sois pas sujet à la peur ni à la colère.

Puissé-je m'aimer inconditionnellement.

La méditation de type metta peut avoir de profonds effets thérapeutiques. Faites preuve de patience envers vous-même et pratiquez-la lentement et avec amour. Laissez ces phrases venir de votre cœur, et voyez ce qui se produit.



Quand vous aurez l'expérience de cette méditation, vous pourrez même la pratiquer tout en marchant. Toutefois, dans ce cas, gardez les yeux ouverts, ou vous risqueriez de heurter un obstacle !



*L'amour donne des ailes quand il est témoigné de façon inconditionnelle.*

Thierry Janssen

## ***Surmonter les obstacles à la méditation metta***

En pratiquant la méditation metta, il se peut que vous rencontriez quelques problèmes. En voici des exemples courants, avec des suggestions pour les résoudre :

**Vous ne parvenez pas à penser à une personne en particulier.** Si vous n'arrivez pas à penser à un ami, à une personne « neutre » ou à une personne avec qui vous ne vous entendez pas bien, ne vous inquiétez pas pour autant. Vous pouvez sauter cette étape pour le moment, ou bien choisir simplement n'importe qui. L'intention d'amour bienveillant est plus importante que le choix d'une personne en particulier.

**Vous prononcez ces phrases, mais vous ne ressentez rien.** C'est parfaitement normal, surtout au début. Si possible, imaginez ces phrases provenant de votre poitrine ou de votre cœur, plutôt que de votre tête. Là encore, ce que vous ressentez n'a pas autant d'importance que votre attitude bienveillante. Les sentiments pourront venir plus tard, éventuellement : vous n'avez pas à vous soucier de cela.

**Votre esprit continue de vagabonder.** C'est tout simplement dans la nature du mental

humain de fonctionner ainsi, et cela se produit dans toutes les méditations. Comme toujours, dès que cela se produit, redirigez avec douceur et tendresse votre attention vers l'exercice. À chaque fois que vous redirigez ainsi votre attention, vous entraînez votre esprit à rester attentif.

**Vous êtes en proie à une vive émotion.**

Ressentir une émotion est une réaction très courante. Vous n'êtes peut-être pas habitué à voir une émotion grandir en vous de cette façon, et ce genre d'exercice est susceptible de libérer des émotions profondément enfouies en vous. Dans la mesure du possible, continuez l'exercice. Si vous êtes submergé par vos émotions, essayez simplement la première étape, qui consiste à vous adresser de la bienveillance à vous-même. On peut parfaitement limiter sa méditation à une seule de ces étapes. Vous pouvez aussi interrompre l'exercice et y revenir ultérieurement, quand le moment vous paraîtra plus opportun.

## *Chapitre 6*

---

# *Recourir à la méditation de pleine conscience pour vous-même et pour les autres*

### ***Dans ce chapitre :***

Découvrez une courte méditation qui pourra vous servir partout

Prenez soin de vous par l'attention consciente

Appliquez l'attention consciente aux relations humaines

**V**ous avez besoin de soins attentifs. Si vous n'entretenez pas correctement votre corps et votre esprit, vous ne tarderez pas à rencontrer des problèmes. Pour rester en parfaite santé et vivre dans le bien-être, vous devez vous alimenter de façon équilibrée et faire régulièrement de l'exercice physique. Il importe que vous trouviez un équilibre entre le travail et le repos. Vous avez aussi besoin de vous dépasser intellectuellement pour conserver un esprit sain. Vous avez besoin d'avoir une vie sociale, et il vous faut aussi vous ménager du temps pour prendre soin de vous-même. Il est impossible de réussir à équilibrer tout cela de façon parfaite, mais comment s'efforcer de prendre soin de soi-même sans être trop tendu et trop stressé ?

La méditation de pleine conscience peut vous permettre d'être plus attentif à vos propres besoins comme à ceux des personnes de votre entourage. Être conscient de vos pensées, de vos émotions et de

vos corps, ainsi que de toutes les personnes présentes et de tout ce qui vous entoure, est une chose essentielle. C'est cette conscience des choses qui vous permet d'être sensible à vos propres besoins et à ceux des gens qui vous entourent, et qui vous pousse donc à satisfaire le mieux possible les besoins de tous.

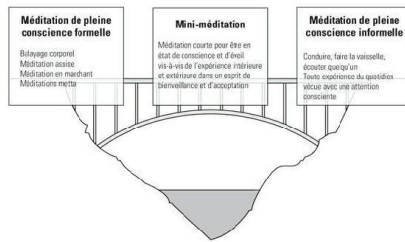
Une attention consciente, dans un état d'esprit d'acceptation, c'est la clé d'une vie saine. La méditation de pleine conscience est le meilleur moyen de développer l'attention consciente. Ce chapitre propose de façon détaillée des suggestions pour vous aider à prendre soin de vous et des autres grâce à l'attention consciente.

## ***Recourir à une mini-méditation***

Vous n'avez pas besoin de pratiquer la méditation pendant des heures et des heures pour pouvoir en tirer les bienfaits. Des séances de méditation courtes et fréquentes vous permettent très bien de développer votre attention consciente au quotidien.

### ***L'espace de respiration***

Après plusieurs heures de travail intense, vous avez probablement envie de vous reposer un peu et de vous offrir une tasse de thé, de café ou une autre boisson. Boire, ce n'est pas seulement réhydrater son corps. C'est aussi l'occasion de se détendre. La mini-méditation de trois minutes que l'on appelle *espace de respiration* (voir figures 6-1 et 6-2) est un peu comme une pause-café, mais comme la relaxation, l'espace de respiration vous permet de porter votre attention sur ce qui se passe dans votre corps, dans votre esprit et dans votre cœur : il ne s'agit pas de se débarrasser de ses sentiments et de ses pensées, mais de les observer à nouveau dans le contexte d'une plus grande clarté.



**Figure 6-1** : Comment l'espace de respiration sert de liaison entre la méditation de pleine conscience formelle et la méditation de pleine conscience informelle.



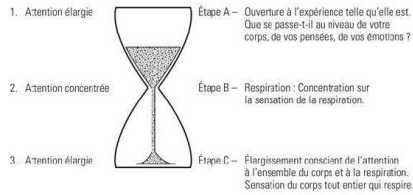
### Un arbre, une corde, ou un mur ? Trois façons de décrire un éléphant

On avait demandé à six aveugles de déterminer à quoi ressemblait un éléphant. On avait guidé chacun d'eux vers un éléphant, chaque aveugle pouvant tâter une partie différente de l'animal. L'un avait tâté une patte et avait déclaré que l'éléphant ressemblait à un pilier. Un autre, ayant tâté la trompe, avait dit que l'éléphant était semblable aux branches d'un arbre. Un autre, après avoir tâté la queue, avait affirmé que l'éléphant était une sorte de corde. Un autre avait pu tâter l'oreille, et selon lui, l'éléphant ressemblait à un éventail. Celui qui avait tâté le flanc de l'éléphant pensait que l'éléphant était comme un mur. Enfin, pour celui qui avait tâté une défense, l'éléphant ressemblait à un tuyau dur. Ils avaient donc commencé à se disputer, chacun croyant avoir raison. Une personne sage était alors passée par là (comme cela arrive toujours dans ce genre d'histoire) et leur avait expliqué qu'ils avaient tous raison dans une certaine mesure. S'ils avaient tâté d'autres parties de l'éléphant, ils auraient eu un point de vue différent.

La morale de cette histoire, c'est que la méditation vous permet de percevoir pleinement votre expérience intérieure et extérieure, en changeant de perspective. Elle vous aide ainsi à résoudre des conflits avec vous-même et avec l'extérieur. Vous commencez alors à comprendre comment d'autres personnes peuvent avoir une vision restreinte des choses, parce qu'elles n'en connaissent pas tout :



elles ne perçoivent qu'une partie de l'éléphant. Cette prise de conscience peut vous inspirer une plus grande compassion et vous permettre de mieux comprendre le monde.



**Figure 6-2 :** La méditation de l'espace de respiration de trois minutes progresse comme un sablier.

## *Pratiquer l'espace de respiration*

Vous pouvez pratiquer l'espace de respiration pratiquement quand vous voulez et partout. Cette méditation comporte trois étapes distinctes, que j'appellerai ici A, B et C pour que vous puissiez plus facilement savoir ce que vous devez faire à chaque stade. L'exercice n'a pas besoin de durer trois minutes exactement : vous pouvez l'allonger et l'abréger en fonction de la situation et du temps dont vous disposez. Si vous n'avez le temps que de sentir trois respirations, il n'y a pas de problème : l'exercice pourra tout de même avoir un impact profond. Procédez comme suit :

### 1.

Asseyez-vous bien droit, avec dignité, mais sans occasionner de tension dans votre dos ni dans votre cou. Si vous ne pouvez pas vous tenir droit assis, mettez-vous debout. À la rigueur, vous pouvez aussi vous allonger sur le dos, ou même vous recroqueviller. Il est bon de s'asseoir et de se tenir droit car on envoie ainsi un message positif à son cerveau, comme pour lui dire que l'on est quelqu'un de différent.



2.

Restez environ une minute dans l'étape A, puis passez à l'étape B, qui durera une minute, et terminez par C qui durera aussi une minute – ou le temps que vous pourrez méditer.

**Étape A : Conscience.** Réfléchissez aux questions suivantes, en marquant une pause de quelques secondes avant chaque question :

•

*De quelles sensations corporelles ai-je conscience à cet instant ?* Sentez votre posture, prenez conscience de toute douleur ou de tout tiraillement éventuel, ou de toute sensation agréable. Acceptez ces sensations telles qu'elles sont, dans la mesure du possible.

•

*De quelles émotions ai-je conscience à cet instant ?* Remarquez les sensations au niveau du cœur ou dans la région abdominale, ou là où vous sentez une émotion.

•

*Quelles pensées me traversent l'esprit à cet instant ?* Prenez conscience de vos pensées et de l'espace entre vous et vos pensées. Si possible, observez simplement vos pensées au lieu d'être pris par elles.

**Étape B : Respiration.** Concentrez votre attention sur la région abdominale. Essayez de sentir, le plus possible, l'intégralité de votre inspiration et de votre expiration. Vous n'avez pas besoin de modifier le rythme de votre respiration : prenez-en seulement conscience dans un état d'esprit de curiosité et d'attention

bienveillante. Remarquez la façon dont chaque respiration est un peu différente. Si votre esprit s'égare, redirigez en douceur votre attention sur votre respiration. Rendez-vous compte à quel point chaque respiration est précieuse.

**Étape C : Élargissement du champ de la conscience.** Avec attention, élargissez le champ de votre conscience du ventre à l'ensemble du corps. Sentez votre corps tout entier respirer (ce qu'il fait, par la peau). Notez l'effet de l'énergie qui s'installe dans votre corps. Autant que vous le pourrez, acceptez-vous comme étant parfait et complet tel que vous êtes, en ce moment même.



Imaginez l'espace de respiration comme un sablier. L'attention est d'abord large et étendue, puis elle devient plus étroite pour se concentrer sur la respiration lors de la deuxième étape, avant de s'élargir à nouveau avec plus de conscience et d'espace.

La méditation de l'espace de respiration résume l'essentiel de la méditation de pleine conscience de façon succincte et pratique. Les effets complets de l'espace de respiration sont les suivants :

**Vous passez en mode « être », un état d'esprit bien plus reposant.** Il existe deux états d'esprit très différents dans lesquels votre mental peut fonctionner : le mode « faire » et le mode « être ». Le mode « faire » est un état d'esprit énergétique consistant à effectuer des actions et à changer les choses. Le mode « être » est un état d'esprit apaisant dans lequel vous reconnaissez les choses comme elles sont (pour bien plus de détails

sur le mode « faire » et le mode « être », se référer au chapitre 5).

**Vous progressez dans la conscience de vous-même.** Vous devenez plus conscient de la manière dont votre corps ressent les choses, des pensées qui vous traversent l'esprit et de l'émotion ou du besoin du moment. Vous remarquerez peut-être que vos épaules sont voûtées ou que votre mâchoire est crispée. Des pensées peuvent vous jaillir de l'esprit, dont vous n'aviez même pas réalisé la présence. Ou bien, il se peut que vous soyez triste, que vous ayez soif ou que vous vous sentiez fatigué. Si vous écoutez ces messages, vous pourrez agir en conséquence, de façon appropriée. Sans ce niveau de conscience de soi, ce serait impossible.

**Vous créez davantage de possibilités de faire des choix.** Les choix, vous en faites continuellement. En ce moment, vous avez fait le choix de lire ce livre, et plus précisément cette page. Plus tard, vous ferez peut-être le choix d'aller vous promener, de téléphoner à une amie ou de préparer le dîner. Si votre conjoint vous parle sèchement, votre réaction sera aussi, dans une certaine mesure, ce que vous aurez choisi qu'elle soit. En pratiquant l'espace de respiration, vous prenez de la distance par rapport à vos expériences, et cela vous permet de voir de façon globale la situation dans laquelle vous vous trouvez. Quand une difficulté survient, vous pouvez prendre une décision sur la base de l'ensemble de vos connaissances et de votre expérience, plutôt que de réagir simplement de façon fugace. L'espace de respiration peut vous permettre de prendre des décisions plus avisées.

**Vous quittez le pilote automatique.** Vous est-il arrivé, après un repas, de vous rendre compte que vous n'aviez pas vraiment goûté à tout ce que vous avez ingurgité ? Vous

étiez sans doute en pilote automatique. Vous êtes habitué à manger au point d'être capable de le faire tout en pensant à d'autres choses. L'espace de respiration vous permet de vous relier à vos sens, et ainsi, de vivre le moment présent.

Faites cette expérience un peu difficile. Sans la regarder, rappelez-vous si votre montre affiche des chiffres romains ou des chiffres arabes. Si vous avez eu un doute, ou si vous vous êtes trompé, c'est un petit signe que vous fonctionnez habituellement en pilote automatique. Vous avez déjà dirigé votre regard vers votre montre plusieurs centaines de fois, mais vous ne l'avez jamais contemplée avec attention (je donne davantage d'explications concernant le pilote automatique dans le chapitre 4).

### **Vous devenez un observateur de votre expérience au lieu d'en être le jouet.**

Normalement, dans votre quotidien, aucune distance ne vous sépare de vos pensées ni de vos émotions. Elles surviennent, et pratiquement sans vous en rendre compte, vous agissez en conséquence. Un des effets essentiels de l'espace de respiration est la création d'un espace entre vous et votre monde intérieur. Vos pensées et vos émotions peuvent se bousculer dans votre tête, mais vous ne faites que les observer et vous n'y êtes pas lié, c'est comme si vous regardiez un film. C'est un changement de point de vue, petit en apparence mais lourd d'implications, comme je l'explique en détail dans le chapitre 4.

**Vous voyez les choses d'un point de vue différent.** N'avez-vous jamais pris un peu trop ombrage d'un commentaire ? Cela m'est arrivé. Quelqu'un ayant formulé une critique concernant un de mes travaux, j'avais immédiatement réagi, ou du moins, un sursaut d'émotion m'avait fait comme un

pincement à l'estomac. Il existe cependant d'autres manières de réagir. Votre interlocuteur était-il stressé ? Avez-vous tendance à faire une montagne de presque rien ? L'espace de respiration est une pause qui vous permet de voir les choses autrement.

**Vous franchissez la distance entre pratique formelle et informelle.** La pratique formelle, c'est lorsque vous dégagez un créneau dans votre emploi du temps de la journée pour pratiquer la méditation. La pratique informelle consiste à porter une attention consciente sur vos activités normales. L'espace de respiration est une technique très utile pour combler le fossé entre ces deux aspects importants de la méditation de pleine conscience. L'espace de respiration est une pratique formelle car vous vous y consacrez à un moment donné, que vous avez choisi, mais c'est aussi une pratique informelle car vous l'intégrez à vos activités quotidiennes.

**Vous créez un espace pour de nouvelles idées.** En interrompant vos activités normales du quotidien pour pratiquer l'espace de respiration, vous créez un espace dans votre esprit, dans lequel de nouvelles idées peuvent surgir. Quand votre esprit est encombré, vous ne pouvez plus avoir des idées claires. L'espace de respiration est ce que le médecin pourrait vous prescrire pour qu'une idée intelligente ou créative surgisse dans votre esprit.

## ***Pratiquer l'espace de respiration entre deux moments d'activité***

Prévoyez de pratiquer l'espace de respiration trois fois par jour. Voici quelques suggestions pour choisir le moment opportun :

**Avant ou après le repas.** Dans certaines familles, on prie tous ensemble avant de commencer le repas : on exprime sa gratitude et on remercie le Seigneur pour la nourriture. Pratiquer l'espace de respiration avant ou après le repas est aussi une façon de se réserver un moment pour ne pas oublier d'apprécier la nourriture. Si vous ne trouvez pas trois minutes, pratiquez au moins trois respirations conscientes avant de saisir vos couverts.

**Entre deux moments d'activité.** Marquer un temps de repos, ne serait-ce qu'une petite pause, entre deux moments d'activité, est très enrichissant. Sentir sa respiration et reprendre ainsi de l'énergie est très agréable. Des études montrent que trois respirations conscientes suffisent pour changer la physiologie du corps, abaisser la pression sanguine et réduire la tension musculaire.

**Au réveil, ou avant le coucher.** Une courte méditation avant de sauter du lit peut être une expérience saine. Vous pouvez rester allongé et goûter votre respiration. Ou bien, vous pouvez vous asseoir pour pratiquer l'espace de respiration. En méditant de cette façon, vous vous mettez dans de bonnes dispositions pour bien vivre une nouvelle journée. En pratiquant l'espace de respiration avant d'aller vous coucher, vous apaisez votre esprit et cela vous aide à trouver un sommeil plus profond et plus reposant.

**Quand survient une pensée ou une émotion pénible.** La méditation de l'espace de respiration est particulièrement utile quand on a des pensées et des émotions pénibles. En devenant conscient de la nature de vos pensées et en étant à leur écoute, dans un esprit de bienveillance et de curiosité, vous changez votre relation avec ces pensées et ces émotions. Une relation consciente avec vos pensées et vos émotions vous permet de

## ***Se servir de la méditation de pleine conscience pour prendre soin de soi-même***

La dernière fois que vous avez voyagé en avion, avez-vous écouté les consignes de sécurité ? En cas de danger, le personnel de cabine vous demande de mettre d'abord votre masque à oxygène avant d'aider quelqu'un à mettre le sien, même s'il s'agit de votre enfant. La raison à cela est évidente. Si vous ne pouvez plus respirer, comment pourriez-vous aider quelqu'un d'autre ? Prendre soin de soi-même est indispensable, pas seulement en situation d'urgence. Dans votre vie de tous les jours, vous devez pourvoir à vos propres besoins. Autrement, non seulement vous souffrirez, mais tous ceux qui dépendent de vous ou sont en contact avec vous souffriront aussi. Prendre soin de soi, ce n'est pas de l'égoïsme : c'est le meilleur moyen de se mettre en situation de pouvoir rendre le meilleur service aux autres. Manger, dormir, faire de l'exercice et méditer régulièrement sont autant de façons de prendre soin de soi-même, et par ce biais, des autres.

### ***Faire de l'exercice physique dans l'attention consciente***

Vous pouvez pratiquer la méditation de pleine conscience et faire de l'exercice physique en même temps. Jon Kabat-Zinn, un des principaux promoteurs de la méditation de pleine conscience en Occident, avait entraîné l'équipe olympique américaine masculine d'aviron en 1984. Deux membres de cette équipe avaient décroché la médaille d'or : pas mal, pour des gens qui méditent !





Des milliers d'études scientifiques le confirment, l'exercice physique régulier est bon pour le corps comme pour l'esprit. Si vous faites déjà de l'exercice de façon régulière, vous en connaissez les avantages. Sinon, écoutez le conseil de votre médecin, qui est de faire du sport. Vous pouvez commencer par marcher, tout simplement. La marche est une activité physique aérobie, et c'est un bon moyen de pratiquer la méditation de pleine conscience (à propos de la marche méditative, voir le chapitre 5). Vous pourrez ensuite opter pour un autre type d'exercice physique plus éprouvant, selon vos préférences. Envisagez chaque nouvelle activité physique avec une attitude d'ouverture consciente : soyez curieux de ce qui se passe, supportez un moment les sensations désagréables, explorez la limite entre confort et inconfort, et observez tout ce qui vous entoure.

Pour démarrer, voici quelques exercices physiques types et quelques idées sur la manière de les pratiquer dans l'attention consciente :

### ***Courir dans l'attention consciente***

Laissez à la maison votre baladeur et vos écouteurs. Courez dehors plutôt que sur un tapis roulant : l'environnement extérieur vous permettra mieux de vous relier à vos sens. Commencez par prendre dix respirations conscientes tout en marchant. Prenez conscience de votre corps dans sa globalité. Après avoir commencé à marcher normalement, passez à la marche rapide, puis à la course. Notez la rapidité avec laquelle votre rythme de respiration change, et concentrez-vous sur votre respiration dans le moment présent chaque fois que votre esprit a tendance à vagabonder ailleurs. Sentez votre cœur battre, et sentez le rythme de vos pieds qui rebondissent sur le sol. Détectez toute tension superflue quelque part dans votre corps. Goûtez la sensation du vent sur votre visage et de la chaleur

de votre corps. Notez quelles pensées surgissent pendant que vous courez, sans porter de jugement. Si vous commencez à souffrir, voyez si vous devez continuer au même rythme ou ralentir. Si vous courez régulièrement, vous préférerez sans doute vous maintenir un peu plus longtemps à la limite du supportable. Si vous êtes novice, ralentissez, puis augmentez le rythme de façon plus progressive. À la fin, soyez attentif à ce que vous ressentez. Accordez-vous une mini-méditation (voir la première section) et notez-en l'effet. Continuez d'observer les effets de votre séance de footing pendant les deux heures qui suivent.

## ***Nager dans l'attention consciente***

En arrivant au bord du bassin, commencez par plusieurs respirations conscientes. En pénétrant dans le bassin, remarquez l'effet de l'eau sur votre corps. Quelles sont les pensées qui surgissent ? En commençant à nager, sentez le contact entre vos membres et l'eau. À quoi ressemble cette sensation ? Éprouvez de la gratitude à l'idée de pouvoir nager et profiter de l'eau. Immergez-vous dans le rythme de la nage. Prenez conscience des battements de votre cœur, du rythme de votre respiration, et de vos différents muscles. Quand vous aurez fini de nager, observez ce que vous ressentez dans votre corps et dans votre esprit.

## ***Faire du vélo dans l'attention consciente***

En vous asseyant sur la selle de votre vélo, commencez par pratiquer plusieurs respirations conscientes. Sentez le poids de votre corps, le contact entre vos mains et les poignées du guidon, et entre vos pieds et les pédales. En commençant à pédaler, écoutez le bruit du vent de la course. Prenez note de la manière dont les muscles de vos jambes travaillent ensemble rapidement. Concentrez-vous tantôt sur une partie de votre corps, comme les mains ou le visage, tantôt sur l'ensemble de votre corps. Lâchez prise et revenez

dans l'ici et maintenant. En redescendant de votre vélo, percevez les sensations dans votre corps. Balayez votre corps d'un bout à l'autre, et faites le point de ce que vous ressentez après cet exercice.

## **Se préparer à dormir grâce à l'attention consciente**

C'est au niveau du sommeil, essentiel au bien-être, que les gens qui pratiquent la méditation de pleine conscience observent les premiers progrès. Ils dorment mieux et leur sommeil est plus profond. Des études montrent qu'il en est de même chez les personnes qui souffraient d'insomnie après huit semaines de stage de réduction du stress dans l'attention consciente.

Dans le sommeil, vous lâchez complètement prise par rapport au monde. S'endormir n'est pas quelque chose que l'on *fait* : le sommeil relève du *non-faire*. À cet égard, le sommeil est similaire à la méditation de pleine conscience. Quand on *essaye* de s'endormir, on fait un certain effort : tout le contraire du lâcher prise.

Voici quelques conseils pour vous préparer à vous endormir en recourant à l'attention consciente :

Prenez l'habitude de vous coucher et de vous réveiller à une heure régulière. Quand vous vous réveillez très tôt un matin et très tard le lendemain, vous déréglez votre horloge biologique, ce qui peut entraîner des difficultés à trouver le sommeil.

Avant d'aller vous coucher, évitez les activités stimulantes, comme regarder la télévision ou utiliser l'ordinateur.

Avant d'aller vous coucher, pratiquez une méditation formelle, par exemple la méditation assise ou le balayage corporel (voir le chapitre 5).

Avant d'aller vous coucher, faites du yoga, ou bien des étirements en douceur. J'ai

remarqué que les chats s'étiraient naturellement avant de se vautrer sur un canapé pour y piquer un somme. Cela vous aidera à vous détendre et à dénouer vos muscles.

Avant d'aller vous coucher, faites de la marche méditative chez vous. Pendant cinq à dix minutes, faites des pas lents en ressentant toutes les sensations que cela induit dans votre corps.

Une fois couché, sentez votre inspiration et votre expiration. Plutôt que d'essayer de vous endormir, fondez-vous dans votre respiration. Comptez dix expirations, en les numérotant mentalement à chaque fois (« un... deux... trois... »). Dès que votre esprit se disperse, reprenez à « un ».

Une fois couché, si vous êtes soucieux, par exemple si vous craignez de ne pas réussir à vous endormir, acceptez vos craintes. En vous opposant à vos pensées, vous ne feriez que leur donner davantage de pouvoir. Prenez-en note, puis redirigez doucement votre attention sur la sensation de votre respiration.



Si vous ne dormez plus aussi bien que d'habitude, ne vous en souciez pas trop. Autrement, vous tomberiez dans un cercle vicieux. Beaucoup de gens dorment bien moins de huit heures par nuit, et la plupart des gens passent une nuit blanche de temps à autre. L'incapacité de s'endormir ne signifie pas qu'il y a un problème quelque part, et le manque de sommeil n'est pas la pire menace pour votre santé.

***Rechercher un équilibre conscient  
entre vie professionnelle et vie***

Il s'agit de mettre en balance d'un côté le travail et les ambitions de carrière, et de l'autre, la vie en famille, les loisirs et la spiritualité. Travailler trop peut avoir un impact négatif dans d'autres domaines importants de l'existence.



Essayez cette petite méditation pour réfléchir à votre équilibre entre vie professionnelle et vie privée et pour parfaire cet équilibre :

1.

Asseyez-vous en vous tenant droit, avec un sentiment de dignité et de stabilité.

2.

Prenez conscience de votre corps dans son entier, avec toutes ses sensations changeantes.

3.

Dirigez votre attention sur le flux et le reflux de votre respiration. Laissez votre esprit s'installer dans cette sensation.

4.

Observez l'équilibre de votre respiration. Remarquez la façon dont votre inspiration s'arrête naturellement quand elle doit s'arrêter, tout comme votre expiration. Vous n'avez rien à faire, cela se fait tout seul. Trouvez du plaisir dans votre flux respiratoire.

5.

Quand vous serez prêt, réfléchissez quelques minutes à cette question :

*Que pourrais-je faire pour trouver un équilibre plus sage et plus sain dans ma vie ?*

6.

Redirigez votre attention sur les sensations de votre respiration. Voyez quelles idées vous

viennent alors.

7.

Terminez votre méditation et notez les idées qui vous seraient venues.

Pour plus de détails sur ce sujet, voir l'ouvrage *Work-Life Balance For Dummies* de Jeni Mumford.

## **La pleine conscience dans les relations humaines**

L'être humain est un animal social. Notre cerveau est ainsi fait. Fonctionner seul, en dehors de toute relation avec d'autres, est très difficile. Des études de psychologie positive, cette nouvelle science du bien-être, montrent que rien n'a autant d'impact sur le bonheur que des relations saines. Les psychologues ont constaté que le bien-être dépend moins de la quantité que de la qualité des relations. Vous pouvez développer la qualité de vos relations avec les autres grâce à la méditation de pleine conscience.

### **Commencer par la relation que l'on entretient avec soi-même**

Les arbres doivent supporter de fortes tempêtes, et le seul moyen pour eux d'y résister est d'assurer leur stabilité en plongeant profondément leurs racines dans le sol. Un arbre dont les racines restent superficielles peut difficilement se maintenir droit. Plus les racines sont profondes et solides, plus ses branches peuvent devenir majestueuses et nombreuses. De la même manière, vous devez entretenir votre relation avec vous-même pour pouvoir, à partir d'une position solide, entretenir avec les autres des relations saines et enrichissantes.

Voici quelques conseils pour vous aider à développer une meilleure relation avec vous-même, grâce à l'attention consciente :

**Affirmez votre intention.** Commencez par avoir la claire intention de vous aimer et de prendre soin de vous-même. Prendre soin de soi-même, ce n'est pas être égoïste : c'est nourrir ses propres racines pour être en mesure, le moment venu, d'aider les autres. En prenant soin de vous-même, vous créez les conditions d'un avenir meilleur que vous méritez vraiment, en tant qu'être humain.

**Comprenez que personne n'est parfait.**

Peut-être entretenez-vous de hautes exigences vis-à-vis de vous-même. Essayez de les mettre de côté, ne serait-ce qu'un peu. Essayez d'accepter au moins un aspect de vous-même que vous n'aimez pas. Même le plus petit pas fait une énorme différence. De même qu'une boule de neige est d'abord petite et grandit progressivement quand on la fait rouler dans la neige, un petit peu de bonté et d'acceptation des choses comme elles sont peut constituer le début d'une réaction en chaîne positive et bénéfique.

**Prenez de la distance vis-à-vis de votre tendance à vous critiquer.** En pratiquant la méditation de pleine conscience, vous devenez davantage conscient de vos pensées. Vous pouvez alors avoir la surprise d'entendre une voix intérieure qui vous critique et vous admoneste durement. Tâchez de prendre du recul par rapport à cette voix, en n'oubliant pas que *vous n'êtes pas vos pensées*. Dès que vous prenez conscience de ce fait, vos pensées perdent leur pouvoir (voir la méditation assise, chapitre 5).

**Soyez bon avec vous-même.** Prenez note de vos qualités, aussi modestes et insignifiantes qu'elles puissent être, et reconnaissez-les. Peut-être êtes-vous quelqu'un de poli ? Peut-être une certaine partie de votre corps est-elle particulièrement attirante ? À moins qu'une de vos grandes qualités ne soit la générosité, ou le fait de savoir écouter.

Quelles que soient vos qualités, notez-les bien au lieu de vous attacher aux aspects négatifs de votre personne et à ce qui est hors de votre portée. Être bon avec soi-même n'est pas facile, mais c'est bel et bien possible grâce à la méditation de pleine conscience et à une approche étape par étape.

**Pardonnez-vous.** Vous n'êtes pas parfait. Vous faites des erreurs, comme j'en fais aussi. C'est ce qui nous rend humains. En comprenant que vous ne pouvez pas être parfait ni tout réussir, vous devenez davantage capable de vous pardonner et de tourner la page pour avancer. En fin de compte, on ne s'instruit que de ses erreurs : si vous faisiez tout correctement, il vous resterait peu de chose à découvrir sur vous-même. Accordez-vous la permission de vous pardonner.

**Soyez reconnaissant.** Développez une attitude de gratitude. Éprouvez de la gratitude pour tout ce que vous possédez, et pour tout ce que vous pouvez faire. N'êtes-vous pas capable de voir, d'entendre, de sentir, de goûter et de toucher ? Ne pouvez-vous pas penser, ressentir, marcher et courir ? Ne disposez-vous pas de nourriture, d'un toit et d'une garde-robe ? Grâce à l'attention consciente, ayez davantage conscience de ce que vous possédez. Chaque soir, avant de vous coucher, écrivez trois choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance, même si elles sont petites et insignifiantes. Cette technique s'est déjà révélée profitable pour beaucoup de gens. Essayez cet exercice pendant un mois, et continuez si vous le trouvez utile.

**Pratiquez la méditation de l'amour bienveillant.** C'est sans doute la manière la plus efficace de développer une relation plus profonde, plus bienveillante et plus satisfaisante avec vous-même. Pour connaître



## La méditation de pleine conscience et moi

Avant de découvrir l'art de la méditation et de la pleine conscience, j'étais assez perfectionniste. Durant ma scolarité, je travaillais très dur pour obtenir les meilleures notes, et pendant mes études universitaires, j'ai gardé cette habitude. J'étais trop dur avec moi-même. J'ai cherché comment réduire mon stress, et j'ai fini par découvrir la méditation. Au début, j'étais très réticent et très sceptique : il m'a fallu un an pour décider de l'apprendre en suivant des cours. Avec mon esprit scientifique, je trouvais la méditation et la pleine conscience trop mystiques et trop spirituelles. Finalement, j'ai décidé d'essayer, et depuis, je n'ai jamais fait marche arrière ! Cette discipline change la relation que j'ai avec moi-même. Je ne ressens plus le besoin impérieux d'être absolument brillant dans ce que je fais. Pour certains, cela peut sembler dommage, mais de mon point de vue, cela signifie que j'ai plus de temps pour moi. Je suis maintenant un peu plus gentil avec moi-même. Je fais un voyage, et une chose est sûre, je ne suis pas encore « arrivé » (de ce point de vue, je pense que ni moi ni personne ne saurait être parfait). Plus récemment, j'ai appris à ne pas prendre la méditation de pleine conscience trop au sérieux. La méditation de pleine conscience n'est ni une religion ni une philosophie, mais une façon de vivre créative dont chacun profite à sa propre manière. Ayant adopté une approche décontractée vis-à-vis de mes pensées, de mes paroles et de mes actes, je suis plus détendu et pour moi, la vie s'écoule maintenant de façon plus naturelle. Si je pense à pratiquer la pleine conscience, c'est tant mieux, mais si j'oublie ou si je le fais mal, c'est humain et ce n'est pas du tout un problème.

## Pratiquer l'écoute consciente

Vous pratiquez l'écoute consciente lorsque vous n'écoutez pas seulement avec vos oreilles, mais aussi avec l'esprit et avec le cœur : lorsque vous écoutez de tout votre être. Lorsque c'est le cas, vous vous donnez complètement. Vous laissez de côté toutes vos pensées, vos idées, vos opinions et vos croyances pour ne faire rien d'autre qu'écouter.



L'écoute consciente a un effet thérapeutique. J'entends par là que la personne que vous écoutez ne tarde pas à éprouver une vive sensation de soulagement et se débarrasse ainsi de ses frustrations, de ses angoisses ou de son chagrin.

Grâce à l'écoute consciente, une vraie communication se produit : les gens ont besoin d'être écoutés, plus que toute autre chose.

L'écoute consciente procède d'un calme intérieur. Quand on a l'esprit agité, il est très difficile d'avoir une bonne écoute. Si les pensées se bousculent dans votre tête, isolez-vous pour écouter votre respiration, ou même, pour écouter vos propres pensées. Ainsi, vous libérez de l'espace pour permettre à vos pensées de ressortir de votre inconscient, et vous les libérez.

Voici comment écouter quelqu'un profondément et avec une attention consciente :

Cessez de faire quoi que ce soit d'autre.  
Affirmez votre intention d'écouter attentivement.

Pendant que votre interlocuteur s'exprime, regardez-le dans les yeux.

Mettez de côté vos propres problèmes et vos propres soucis.

Écoutez ce que dit cette personne et écoutez la façon dont elle le dit.

Écoutez de tout votre être, de tout votre esprit et de tout votre cœur, pas seulement avec votre tête.

Observez la posture et le ton de la voix, dans le cadre du processus d'écoute.

Remarquez les pensées automatiques qui vous viennent à l'esprit pendant que vous écoutez. Faites de votre mieux pour les laisser repartir et redirigez votre attention sur ce que vous dit la personne.

Posez des questions si nécessaire, mais des questions sincères et ouvertes : n'essayez pas de changer de sujet. Il faut que vos questions permettent en douceur d'approfondir la conversation.

Autant que vous le pourrez, évitez les jugements. Quand on juge, on pense, donc on n'écoute pas attentivement.

Ne vous souciez pas de résoudre le problème de votre interlocuteur, ni de lui apporter une réponse.

Quand vous accordez à votre interlocuteur l'espace et le temps nécessaires pour parler, sans juger, il commence à s'écouter. Ce qu'il vous dit devient plus clair pour lui-même. C'est alors que, bien souvent, la solution apparaît naturellement. Il se connaît bien mieux que vous ne le connaissez. En allant droit aux solutions, vous ne feriez que limiter la possibilité, pour cette personne, de communiquer avec vous. Par conséquent, lorsque vous écoutez, écoutez simplement.

## *Être conscient de ses attentes*

Songez à la dernière fois qu'une personne vous a contrarié. Qu'attendiez-vous d'elle ? Que vouliez-vous qu'elle dise, ou qu'elle fasse ? Si vous espérez trop des gens, vous allez au-devant de nombreuses frustrations.

Vos attentes sont des idéaux créés par votre esprit. Elles sont comme des règles. On attend d'une personne qu'elle se conduise d'une certaine façon, qu'elle reste calme, ou qu'elle prépare le dîner tous les soirs, ou qu'elle soit drôle, qu'elle ne se fâche pas, qu'elle soit confiante, etc.



Plus vous attendez des autres, plus vos relations deviennent difficiles, pour vous comme pour eux. Si quelqu'un déçoit vos attentes, vous risquez de réagir par de la colère, de la tristesse, de la frustration ou de la jalousie. Ces émotions négatives sont naturelles dans une certaine mesure, mais si vous les éprouvez trop fréquemment ou trop

intensément, cela compromet votre santé et votre bien-être. Et puis, le fait que vous ayez beaucoup d'attentes et que vous réagissiez émotionnellement quand elles ne sont pas satisfaites n'est pas ce qui fera changer l'autre, surtout si vous lui infligez vos accès de mauvaise humeur.



La prochaine fois que vous commencerez à éprouver un sentiment de contrariété, de colère ou de tristesse parce que l'on n'a pas satisfait vos attentes, pratiquez l'exercice de méditation de pleine conscience suivant. Cet exercice vous permettra de remplacer une réaction émotionnelle ou verbale par une réponse consciente et équilibrée.

1.

**Ne dites rien encore.** Par une réaction négative, vous ne feriez que jeter de l'huile sur le feu.

2.

**Prenez conscience de votre respiration sans la modifier.** Est-elle profonde, ou superficielle ? Est-elle lente, ou rapide ? Si vous ne parvenez pas à la sentir, comptez dix expirations.

3.

**Notez les sensations dans votre corps.** Ressentez-vous la peine de l'attente déçue au niveau de l'estomac, des épaules, ou ailleurs ? Votre sensation a-t-elle une forme, une couleur ?

4.

**Imaginez ou sentez l'air que vous respirez circuler dans cette partie de votre corps.** Éprouvez cette sensation dans un esprit de bienveillance et de curiosité. Respirez dans cette zone et voyez ce qui se produit.

5.

**Prenez du recul.** Prenez conscience de l'espace entre vous, qui êtes l'observateur, et vos pensées et sentiments, qui sont la chose observée. Constatez que vous en êtes séparé, et que vous êtes donc libre par rapport à eux. Vous passez en mode d'observation, vous prenez du recul pour avoir un point de vue élargi sur la situation dans sa globalité. C'est bien plus facile à dire qu'à faire, mais vous pouvez y arriver, peu à peu, grâce à la pratique.

**6.**

**Si nécessaire, revenez vers cette personne et exprimez-vous dans cet état d'esprit, plus sage et plus calme.** Ne prenez la parole qu'une fois calme et détendu. La plupart du temps, exprimer votre colère vous permet d'obtenir ce que vous voulez dans l'immédiat, mais à plus long terme, vous indisposez les gens. Soyez à l'écoute.

### Discuter avec des moines

Des chercheurs ont voulu observer l'effet d'une confrontation chez un adepte de la méditation. Ils ont choisi un moine qui pratiquait la méditation depuis longtemps. Parmi les professeurs d'université, ils ont choisi le plus querelleur et ils lui ont demandé de discuter avec le moine. Les chercheurs ont mesuré la tension artérielle et le rythme cardiaque des deux hommes pendant leur conversation. Le rythme cardiaque du professeur s'était tout d'abord élevé considérablement, tandis que le moine restait imperturbable. À mesure que la conversation se poursuivait, le professeur se calmait (mais il ne voulait toujours pas arrêter d'argumenter !). Ainsi donc, en restant paisible et calme tout en discutant avec quelqu'un, grâce à l'habitude prise de pratiquer la méditation de pleine conscience, vous pouvez diffuser une sensation de bien-être, de façon tout à fait naturelle. C'est le moyen de développer des relations fructueuses et harmonieuses.

***Regarder dans le miroir des relations humaines***



*Une relation est un miroir dans lequel vous pouvez vous voir.*

J. Krishnamurti

Toute relation est un miroir, que ce soit avec un partenaire conjugal ou un collègue de travail. Une relation vous permet de voir vos propres désirs, vos propres jugements, vos propres attentes et vos propres attachements. Elle vous ouvre une fenêtre sur votre propre monde intérieur. Quelle magnifique opportunité d'apprendre ! Vous pouvez envisager les relations humaines comme une extension de votre pratique de la méditation de pleine conscience. Vous pouvez observer ce qui se produit en vous et chez l'autre, dans un esprit d'ouverture amicale, de bienveillance et de curiosité. Dans une relation, efforcez-vous de laisser de côté vos désirs et vos exigences, comme vous le faites dans la méditation. La relation doit rester comme elle est, laissez-la évoluer, instant après instant.

Voici quelques questions que vous pouvez vous poser tout en contemplant le miroir de vos relations :

**Comportement.** Comment vous comportez-vous dans vos différentes relations ? Quel langage utilisez-vous ? À quoi ressemble le ton de votre voix ? Utilisez-vous toujours les mêmes mots, les mêmes expressions ? Et si vous parliez moins, ou davantage, que se passerait-il ? Prenez note de votre langage corporel.

**Émotions.** Comment vous sentez-vous dans vos différentes relations ? Est-ce que certaines personnes ou certains sujets suscitent en vous la crainte, la colère ou la tristesse ? En présence d'autrui, prenez contact avec vos propres émotions, et voyez quel effet cela peut avoir. Évitez de juger vos émotions, de les trouver bonnes ou mauvaises, fondées ou non : contentez-vous d'en observer les effets.

**Pensées.** Dans vos différentes relations, quelles sont les pensées qui vous viennent ? Que se passe-t-il quand vous voyez vos pensées comme de simples pensées, plutôt que comme des faits ? Comment vos pensées sont-elles affectées par ce que vous ressentez ? Quel est l'impact de vos pensées sur la relation ?

Pratiquer la pleine conscience dans une relation est plus difficile qu'il ne le paraît. Vous pouvez facilement vous oublier et vous laisser distraire. Grâce à une pratique régulière de la méditation de pleine conscience, votre niveau de conscience progresse peu à peu et il devient plus facile pour vous de conserver cette attention consciente. La pleine conscience dans les relations est difficile, mais elle est payante.

## ***Assumer la responsabilité de vos émotions***

« Tu me fais enrager », « Tu m'agaces », « Tu me stresses ».

S'il vous arrive de dire ou de penser ce qui précède, c'est que vous n'assumez pas la responsabilité de vos propres émotions. Vous reprochez à quelqu'un d'autre la manière dont vous ressentez vous-même les choses. Cela peut sembler parfaitement naturel, mais en réalité, personne ne peut avoir une influence sur la façon dont vous vous sentez. *La façon dont vous vous sentez dépend de ce que vous pensez de la situation.* Ainsi, par exemple, supposons que par pure inadvertance, je renverse ma tasse sur vos documents de travail. Si vous pensez que j'ai fait cela exprès, vous vous direz : « Il vient de me bousiller ma page exprès, cet abruti ! » Vous serez en colère, et vous m'en ferez le reproche. Au contraire, si vous n'y voyez qu'un accident attribuable à ma fatigue, vous vous direz : « C'est un simple accident ; j'espère qu'il ne va pas mal. » Vous réagirez avec sympathie. Votre émotion est produite par ce que vous pensez, pas par la personne ni par

la situation elle-même.

Plutôt que de rendre l'autre responsable de votre colère, ressentez réellement votre émotion. Si possible, notez à quel moment et où elle se manifeste dans votre corps. Observez l'effet d'une respiration dirigée dans la zone concernée. Mettez du soin dans votre attention. Votre relation à votre colère en sera transformée, vous aurez une réaction non plus de haine, mais de curiosité, et votre colère ne sera plus un problème mais une opportunité d'apprentissage.

### Une méditation sur un lac : découvrir l'acceptation

Cette méditation se pratique normalement allongé, mais vous pouvez la pratiquer dans la posture qui vous conviendra le mieux. Fermez doucement les yeux. Sentez votre respiration pendant quelques minutes. À présent, une fois que vous êtes prêt, imaginez un lac magnifique. Ce lac est parfaitement calme, à tel point que sa surface est semblable à un miroir bien poli. Il est bordé de montagnes majestueuses, et quelques petits nuages blancs égayent un beau ciel bleu. Le ciel et les montagnes se reflètent dans la surface du lac. Tout autour de ce merveilleux lac, des arbres majestueux étendent leurs branches au-dessus de l'eau. Au loin, on aperçoit des oiseaux qui survolent le lac. Quand le vent souffle, de petites ondulations et des vagues apparaissent, et des reflets dansent à la surface de l'eau. Vous êtes conscient qu'au cours du cycle des saisons, ce lac peut recevoir la pluie et les feuilles mortes, et sa surface peut geler en hiver. En profondeur sous la surface, il y a peu de changement et de mouvement, et l'eau continue de grouiller de vie. Le lac accepte tout ce qui s'offre à lui.

À présent, quand vous serez prêt, ne faites plus qu'un avec le lac. Couché ou assis, soyez le lac lui-même, si vous pouvez trouver un sens à cette idée. Vous êtes à la fois le lac profond et calme, et les vaguelettes à la surface. Tâchez de saisir, un tant soit peu, le sens que cela peut avoir pour vous. Dans votre compassion, votre bonté et votre générosité, vous supportez toute cette eau. Quand le temps change, l'eau devient boueuse et se charge de brindilles et de feuilles. Pouvez-vous accepter doucement tout cela, et continuer d'être le lac ? Appréciez la manière dont les conditions changeantes confèrent au lac son caractère, son charme et sa richesse. Éprouvez votre propre tranquillité et votre propre sérénité sous les turbulences de la surface. Dans quelle mesure est-ce possible ? Êtes-vous capable d'accepter ce changement continu qui se produit autour du lac et dans le lac comme faisant partie de la nature, et même, de vous pénétrer de cette beauté ?

Si cela vous semble utile, servez-vous de cette image du lac pour enrichir votre méditation de temps à autre. Même en vous rappelant cette image au cours de vos activités quotidiennes, vous pourrez cultiver une vision de la vie basée sur l'acceptation et sur la sérénité. Songez que le lac peut être à la fois calme,



profond, immobile en profondeur et agité à la surface. Reconnaissez les pensées et les sentiments qui fluctuent continuellement au niveau de l'esprit et du cœur, et identifiez-vous à cette conscience qui est à la fois latente derrière ces pensées et ces sentiments, et toujours présente. Considérez votre histoire, votre monde, vos idées, vos pensées, vos rêves, vos opinions et vos croyances comme faisant partie de cette vaste conscience sans en constituer la totalité. Savourez la vision de ce lac qui reflète sans effort le soleil et le ciel, les oiseaux et les abeilles, les plantes et les animaux au cours de la journée, l'exquise lune pâle et les étoiles au cours de la nuit, dans un ciel sombre et froid : le lac est toujours présent, toujours changeant, et cependant, toujours le même.

## ***Rencontrer à nouveau comme si c'était la première fois***

Vos relations avec une personne quelconque reposent sur une histoire entre vous et elle. Chaque fois que vous revoyez quelqu'un, votre cerveau ressort automatiquement la « fiche » correspondante, gardée en mémoire, et vous entretenez votre relation sur la base de la connaissance que vous avez déjà de la personne en question. Cela ne pose aucun problème quand vous revoyez un ami de longue date, par exemple, mais qu'en est-il quand vous avez affaire à une personne avec qui vous avez eu « des problèmes » dans le passé ? Il se peut que vous vous soyez disputés, ou simplement que le courant ne passe pas.



Quand vous avez affaire à une personne problématique, n'oubliez pas que vous avez deux façons de gérer la rencontre. La première consiste à vous fonder sur vos idées, vos souvenirs, vos pensées, vos opinions et vos croyances concernant cette personne. La seconde consiste à voir vraiment cette personne comme elle est, sans jugement, sans idée préconçue et sans imaginer un scénario. Il s'agit de la rencontrer à nouveau, comme si c'était la première fois. La méditation de pleine conscience consiste précisément à vivre *chaque* expérience comme quelque chose de nouveau. Quand vous vous reliez à vos sens, vous n'êtes plus dans le

domaine des idées, des opinions et des croyances. Vous êtes dans le moment présent. Quand vous rencontrez un autre être humain en étant dans cet esprit, vous ne pouvez qu'éprouver de la chaleur pour lui, avec émerveillement.

Voici quelques trucs pour gérer une relation difficile :

Avant de rencontrer la personne, respirez consciemment cinq fois de suite, ou pratiquez une mini-méditation (voir le chapitre 7). Vous pourrez ainsi éviter que votre sentiment de colère ou de frustration ne vous domine.

Observez la différence entre votre propre image négative de la personne et la personne elle-même. Du mieux que vous le pourrez, mettez cette image de côté et voyez la personne comme elle est, en vous reliant à vos sens au moment de la rencontre.

Bouddha a dit : « Se souvenir d'un mal, c'est charger l'esprit d'un fardeau. » Méditez cela et efforcez-vous de pardonner ce qui a pu arriver dans votre relation. Voyez si cela vous aide.

Envisagez cette relation comme un jeu. La méditation de pleine conscience ne doit pas être prise trop au sérieux, les relations non plus. Souvent, les relations stagnent parce que les deux personnes concernées prennent les choses trop à cœur : mettez-y un peu de légèreté.

Quel est le pire qui puisse arriver ? Réfléchir à cette question permet généralement de replacer les choses dans leur contexte et de relativiser. Peut-être avez-vous une impression excessive des défauts de la personne, ou du pire mal qu'elle pourrait réellement vous infliger.

Éprouvez de la curiosité concernant les pensées qui vous viennent quand vous

rencontrez cette personne difficile. Ces pensées ne suivent-elles pas une tendance familière ? Pouvez-vous les considérer comme de simples pensées, non comme des faits ? D'où vous viennent ces idées ? C'est là un exemple de méditation de pleine conscience sur les pensées : être curieux de découvrir la manière dont on a tendance à penser, et remarquer ce qui se produit. N'essayez pas de réparer ni de changer quoi que ce soit : les choses se font d'elles-mêmes. Observez la tendance que suivent vos pensées.



Les relations comportent toujours des difficultés. Ne soyez pas trop dur avec vous-même lorsque quelque chose ne va pas. Vous avez votre propre caractère, et il arrive que le courant ne passe pas avec certaines personnes. Mettez de côté les impressions négatives du passé, autant que possible, et fiez-vous à vos instincts. Faites de votre mieux pour laisser les choses se faire naturellement.

## Chapitre 7

---

# *Recourir à la méditation de pleine conscience dans votre vie de tous les jours*

### ***Dans ce chapitre :***

Intégrez la méditation de pleine conscience à votre vie professionnelle

Transformez les temps de trajet en temps de méditation

Explorez la méditation de pleine conscience à la maison

**L**a méditation de pleine conscience est un outil portable : vous pouvez pratiquer l'attention consciente n'importe quand et n'importe où, pas seulement sur votre coussin de méditation ou sur votre tapis de yoga. Vous pouvez cultiver un état d'esprit d'attention consciente tout en faisant un exposé, en donnant à manger à votre chat ou en saluant un ami. En cultivant l'attention consciente, vous donnez plus de profondeur à vos expériences du quotidien et vous vous libérez de vos habitudes mentales et émotionnelles. Vous remarquez cette belle fleur sur le bord de la route, vous prenez conscience de la tension dans vos épaules quand vous pensez à votre travail et vous la relâchez, et vous laissez prendre forme dans votre esprit vos solutions créatives aux problèmes de la vie courante. Tous les petits changements que vous réalisez s'additionnent. Votre stress diminue, votre dépression devient un peu plus gérable et vous commencez à vous concentrer davantage. Vous devez faire un effort pour y parvenir, mais ce n'est

pas du tout le même genre d'effort que ce à quoi vous êtes sans doute habitué : vous progressez donc dans le bon sens. Ce chapitre vous propose plusieurs techniques, parmi une infinité, pour appliquer l'art antique de la méditation de pleine conscience à votre vie de tous les jours.

## ***Recourir à la méditation de pleine conscience dans votre vie professionnelle***

Le travail. Un mot chargé de bien des connotations négatives. Nombreux sont ceux pour qui le travail est d'abord une contrainte, qui les oblige à supporter un stress important. Ce stress est une expérience qui n'est ni agréable, ni saine. Accueillez donc à bras ouverts toute technique vous permettant de mieux gérer votre stress.



Dans de nombreux pays, la gestion du stress des salariés et les mesures pour le limiter constituent une obligation légale. Si vous estimez que vous souffrez du stress au travail, peut-être devriez-vous en parler à votre supérieur hiérarchique ou à une autre personne compétente. Une insuffisance de normes dans la gestion des organisations a pour conséquence des niveaux de stress inacceptables, et des changements s'imposent alors pour maintenir le stress à des niveaux raisonnables.

Quelle est donc l'utilité de l'attention consciente dans la vie professionnelle ?

Il est prouvé que la méditation de pleine conscience réduit le stress et permet de combattre l'anxiété et la dépression.

La méditation de pleine conscience vous rend capable de mieux vous concentrer, même quand vous êtes sous pression. Elle favorise

ainsi la créativité, la productivité et la performance.

L'attention consciente améliore la qualité des relations, y compris dans la vie professionnelle.



La méditation de pleine conscience n'est pas simplement un outil ou une technique permettant de réduire le stress. C'est une façon d'être. La réduction du stress n'est que la pointe de l'iceberg. Comme le dit pertinemment un dirigeant d'entreprise qui a suivi ma formation : « La méditation de pleine conscience est au cœur même de ce qu'est une bonne pratique d'entreprise : approfondir les relations, communiquer de façon responsable, et prendre des décisions conscientes sur la base des faits présents, et non des limitations du passé. » Quand les salariés comprennent qu'en accordant à leur travail une attention consciente, ils entraînent leur cerveau à mieux se concentrer, leur travail devient plus intéressant et plus inspirant.

## ***Commencer la journée dans l'attention consciente***

Quand on suit la course du 100 mètres aux Jeux Olympiques, on voit les athlètes s'entraîner à sauter pendant quelques minutes avant le départ, mais au moment où ils se préparent dans les starting-blocks, ils sont soudain immobiles. Tout leur être est totalement concentré sur l'attente du coup de feu qui donnera le départ de la course. Au départ, c'est donc l'immobilité.

Inspirez-vous de ces athlètes : commencez votre journée dans un calme intérieur, pour pouvoir donner le meilleur de vous-même.



Commencez votre journée par une séance de méditation de pleine conscience. Vous pouvez opter pour une méditation formelle comme le balayage corporel ou la méditation assise (ces deux formes de méditation sont présentées dans le chapitre 5), ou bien, pour une séance de yoga ou d'étirements en faisant des mouvements lents et dans l'attention consciente. Sinon, vous pouvez simplement vous asseoir et sentir le flux et le reflux tranquilles de votre propre respiration, ou écouter le chant matinal des oiseaux. Autre possibilité, vous lever plus tôt et consommer votre petit déjeuner en mangeant vraiment très lentement et en pleine conscience (voir l'exercice du grain de raisin, dans le chapitre 5), ou encore, vous relier à vos sens de l'odorat, de la vue et du toucher de façon aussi pleine et entière en prenant votre bain ou votre douche : observez l'effet d'un tel exercice. Cela vaut mieux que de vous faire du mauvais sang à la pensée de la journée qui vous attend.

## ***Pratiquer des mini-méditations***

En arrivant au travail, on a vite fait d'être emporté par le mouvement et d'oublier de porter une attention consciente sur ce que l'on fait. Le téléphone sonne, les courriers électroniques s'accumulent dans la messagerie et l'on est sollicité pour participer à des réunions interminables. Quelle que soit votre activité professionnelle, votre attention sera extrêmement sollicitée.

Cette perte d'attention habituelle et cet enchaînement d'activités sans penser profondément à ce que vous faites caractérisent ce que l'on appelle le mode *pilote automatique*. Il vous suffit cependant de changer de mode, c'est-à-dire de passer en mode attention consciente, et le meilleur moyen de le faire est de pratiquer des mini-méditations de une à trois minutes, en éprouvant la sensation de l'air que

vous inspirez et que vous expirez (pour plus de détails concernant le moyen de quitter le mode pilote automatique, voir le chapitre 4).



La méditation de l'espace de respiration (un type de mini-méditation) comporte trois étapes. Lors de la première étape, vous prenez conscience de vos pensées, de vos émotions et de vos sensations corporelles. Lors de la deuxième étape, vous prenez conscience de votre propre respiration. Enfin, lors de la troisième et dernière étape, vous étendez votre attention consciente à votre respiration et à l'ensemble de votre corps.



Sur votre lieu de travail, essayez la mini-méditation :

**Quand ?** Vous pouvez pratiquer la mini-méditation à des heures planifiées, ou bien entre deux activités. Quand vous terminez une certaine tâche, prenez le temps de pratiquer une mini-méditation avant de passer à la tâche suivante. Ainsi, vous pourrez plus facilement rester calme et concentré, plutôt que d'être nerveux et agité, jusqu'à la fin de votre journée ou de votre semaine. Si la mini-méditation à heures fixes vous semble une contrainte trop rigide, pratiquez-la quand l'idée vous vient de le faire, quand vous sentez que vous avez besoin de passer en mode attention consciente. Par ailleurs, vous pouvez recourir à la méditation pour affronter une situation difficile, par exemple lorsque votre patron vous exaspère. Pour gérer l'afflux d'émotion qui survient dans ce genre de situation, vous pouvez pratiquer une méditation de l'espace de respiration de trois minutes (vous



trouverez toutes les explications dans le chapitre 6).

**Comment ?** Choisissez la posture que vous voulez, tant que votre colonne vertébrale est droite et souple. La forme la plus simple de mini-méditation consiste à sentir votre respiration. Si cela vous paraît trop difficile, dites mentalement « in » à chaque inspiration et « ex » à chaque expiration. Ou bien, comptez mentalement vos expirations en les numérotant de un à dix. Comme toujours, dès que votre esprit commence à vagabonder, redirigez simplement votre attention, doucement, et même, complimentez-vous pour avoir remarqué que votre attention s'était détournée de votre respiration.

**Où ?** Vous pouvez pratiquer la mini-méditation n'importe où, tant que vous y êtes à l'aise. En général, il est plus facile de méditer les yeux fermés, mais ce n'est pas si facile quand on est sur son lieu de travail ! Vous pouvez garder les yeux ouverts et diriger doucement votre regard sur un objet tout en concentrant votre attention à l'intérieur de vous-même. Si vous êtes dehors, marchez lentement pendant quelques minutes en sentant votre respiration et en prenant note des sensations occasionnées par le contact de vos pieds avec le sol.



Il se peut que vous ayez véritablement envie d'essayer la mini-méditation sur votre lieu de travail, mais en oubliant toujours de le faire. Dans ce cas, pourquoi ne pas convenir d'un rendez-vous avec vous-même ? Fixez un pense-bête sur l'écran de votre ordinateur, ou programmez votre économiseur d'écran pour qu'il affiche un message de rappel à votre intention. Une de mes clientes,

cadre dirigeante d'une société, avait posé sur son bureau la photo d'une belle fleur. Chaque fois que son regard tombait sur cette photo, elle faisait trois respirations conscientes. Cela lui permettait de se calmer, et l'impact sur le restant de sa journée était loin d'être négligeable. Vous pouvez aussi saisir un message ou programmer une alarme douce sur votre téléphone mobile : soyez créatif dans votre recherche d'un moyen de ne pas oublier de méditer.

## *Agir plutôt que réagir*

Une *réaction*, c'est une pensée, un propos ou un comportement plus ou moins automatique à la suite d'un certain stimulus, par exemple une critique formulée par votre patron. Une *réponse* à une situation est le résultat d'un choix plus réfléchi, plus équilibré. La réponse, à une critique par exemple, est souvent plus créative, et elle contribue à résoudre le problème plutôt qu'à l'aggraver.

Quand quelqu'un vous coupe la parole en réunion, écarte votre projet ou vous envoie un message électronique glaçant, vous n'êtes pas *obligé* de réagir. Pour vous comme pour vos relations avec vos collègues, il est préférable de formuler une *réponse* réfléchie et bien calibrée.

Ainsi, par exemple, supposons que vous présentiez à votre directeur un document que vous venez de préparer pour lui, et qu'il ne vous dise même pas merci. Un peu plus tard, vous lui demandez ce qu'il a pensé de votre travail et il vous répond simplement qu'il n'y a pas de problème. Vous avez consacré beaucoup de temps et d'efforts à rédiger un magnifique rapport, et l'attitude de votre directeur vous contrarie et vous blesse. Vous *réagissez* de façon automatique par des pensées négatives à son égard, et vous allez éviter de croiser son regard pendant le reste de la semaine, ou bien, vous proférez des imprécations et restez tendu et frustré pendant plusieurs heures. Voici comment faire plutôt une réponse consciente :



Asseyez-vous sur votre siège de bureau, regardez vers le bas et commencez à éprouver les sensations de votre respiration. Notez si vous respirez superficiellement ou rapidement, à cause de votre frustration, mais évitez de vous juger. Étendez cette attention consciente à votre corps tout entier. Prenez conscience de tout ce qui se passe en vous-même. Sentez cette colère qui vous consume et qui part du creux de l'estomac pour remonter vers la poitrine et la gorge, le rythme cardiaque accéléré ou la bouche sèche, signes de nervosité. Au lieu de vous critiquer ou de chercher à bloquer l'émotion, saluez-la. Expérimentez. Remarquez ce qui se produit quand vous ne réagissez pas comme vous le faites habituellement ou comme vous avez envie de le faire. Essayez de respirer dans cette sensation. Mettez de la bienveillance et de la curiosité dans vos émotions.

Vous vous rendrez peut-être compte que le seul fait d'être conscient de votre réaction change la sensation. Votre relation avec votre réaction vous permet, par exemple, d'éviter d'exploser et d'apporter une réponse plus réfléchie. Le ton de votre voix sera peut-être moins agressif et plus calme, vous serez moins dans l'exigence et plus dans la curiosité. L'idée est de ne pas chercher à changer quoi que ce soit, de simplement vous poser et voir ce qui se passe pendant un moment.



Afin d'éprouver plutôt de la curiosité quand vous êtes sur le point de réagir à une situation donnée, dans votre vie professionnelle, posez-vous les questions suivantes, lentement, une à la fois, en vous ménageant du temps pour y réfléchir :

Quelle sensation est-ce que j'éprouve à cet instant, ici même, sur mon lieu de travail ?

Est-ce une sensation familière ? Où cette sensation est-elle perceptible dans mon corps ?

Quelles sont les pensées qui me traversent l'esprit à cet instant ? Y a-t-il du jugement dans mes pensées ? De la compréhension ? Quel est l'impact de mes pensées sur mes actes, dans mon travail ?

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps à cet instant ? Est-ce que je ressens de la fatigue ? Quel effet mon travail a-t-il eu récemment sur mon corps ? Quel inconfort est-ce que je ressens en ce moment dans mon corps, et où en est la source ?

Puis-je reconnaître mes expériences, ici, à mon travail, telles qu'elles sont ? Suis-je capable d'assumer mes droits comme mes responsabilités dans les actions que je choisis ? Comment puis-je sagement répondre tout de suite, plutôt que de réagir comme j'en ai l'habitude ? Si je réagis comme j'ai tendance à le faire, puis-je reconnaître que je ne suis pas parfait, et pourrai-je décider, la prochaine fois, d'une réponse plus réfléchie et plus consciente ?

Vous pourriez aller trouver votre directeur et lui expliquer la raison pour laquelle vous éprouvez une certaine frustration. Vous vous mettez peut-être aussi en colère si nécessaire, mais sans perdre le contrôle de vous-même. Vous préférerez peut-être ne rien dire le jour même, attendre que les choses se tassent avant de discuter des prochaines étapes. L'idée est que vous soyez plus créatif dans votre *réponse* à cette frustration, au lieu d'y *réagir* comme vous le faites d'habitude, si votre réaction habituelle n'est pas productive et ne fait qu'amener de nouveaux problèmes.

Les avantages d'une réponse équilibrée et réfléchie, par rapport à une réaction automatique, sont les suivants :

Moins d'élévation de la tension artérielle, cause de pathologies cardiaques.

Moins d'hormones du stress dans votre sang, et donc un système immunitaire plus sain.

De meilleures relations avec les autres, car vous risquez moins de rompre la communication avec vos collègues si vous êtes plus paisible.

Le sentiment d'avoir un meilleur contrôle de vous-même, étant capable de choisir la façon dont vous allez répondre aux autres plutôt que d'avoir une réaction automatique involontaire.

## ***Résoudre les problèmes de façon créative***

Faites de la place à vos idées. Il vous faut faire de la place à vos nouvelles perceptions et à vos nouveaux moyens de gérer les difficultés, de la même manière que les plantes ont besoin d'espace pour pouvoir croître, faute de quoi elles ne tardent pas à dépérir. Pour vos idées, l'espace nécessaire peut prendre la forme d'une promenade à l'extérieur, d'une mini-méditation de trois minutes ou d'une tasse de thé. Souvent, travailler d'arrache-pied n'est pas la meilleure solution : la meilleure solution, c'est de travailler de façon plus intelligente.

Si votre travail consiste à résoudre des problèmes, que ce soit ou non par rapport à des personnes, vous pouvez vous entraîner à voir les problèmes différemment. En envisageant les problèmes comme des défis, vous changez déjà votre façon de les aborder. Un *défi* est quelque chose d'intéressant, d'énergisant et de valorisant. Un *problème* est quelque chose dont il faut s'occuper, quelque chose d'épuisant, d'irritant.



Pour relever vos défis de façon créative, ménagez-vous de l'espace et du temps. Écrivez *précisément* en quoi consiste ce défi : une fois que vous en avez une vision claire, la difficulté est bien plus facile à résoudre. Essayez de voir le défi du point de vue d'une personne différente. Parlez-en autour de vous, et demandez à vos interlocuteurs comment ils s'y prendraient. Prenez conscience de votre façon immédiate d'aborder le problème, et demandez-vous si elle est pertinente.

## **Travailler dans l'attention consciente**

Travailler dans l'attention consciente, c'est simplement être conscient de tout ce que vous faites quand vous travaillez. Voici quelques exemples :

### **En tapant un texte, remarquez la sensation des touches sous vos doigts.**

Prenez note de la vitesse à laquelle votre esprit transcrit une pensée en action sur les touches du clavier. Ne frappez-vous pas les touches avec trop de force ? Vos épaules sont-elles détendues ? Votre visage n'est-il pas plus froncé que nécessaire ? Qu'en est-il de votre posture ?

**Avant d'écrire ou de relire un e-mail, inspirez.** Est-il vraiment important de le préparer et de l'envoyer juste maintenant ? Réfléchissez quelques instants à ce que doit être la teneur du message, et songez que c'est un être humain qui va le recevoir – et non pas seulement un ordinateur. Après avoir envoyé ce message, prenez le temps de sentir votre respiration, et si vous le pouvez, trouvez-y du plaisir.

**Quand le téléphone sonne, que le bruit de la sonnerie soit pour vous un rappel de**

**l'importance à pratiquer l'attention consciente.** Laissez sonner plusieurs fois avant de répondre. Profitez de ce laps de temps pour être attentif à votre respiration et à votre posture. Quand vous décrochez, parlez et écoutez avec une attention consciente. Notez le ton de votre voix et le ton de la voix de votre interlocuteur. Si le cœur vous en dit, souriez gentiment tout en parlant et en écoutant, et prenez conscience de l'effet que cela produit.

**Quelle que soit votre activité, exercez-la avec une attention consciente.** L'attention consciente vous permet d'agir de façon cohérente et efficace. Reliez vos sens à ce que vous faites. Chaque fois que votre esprit commence à vagabonder, redirigez doucement votre attention sur le moment présent.

**Recourez aux mini-méditations pour rester conscient et en éveil au travail.** Les méditations sont comme des réverbères, elles vous permettent d'avoir de la lumière et de clarifier les choses partout où vous êtes.

## ***Finir en lâchant prise***

À la fin de la journée, vous avez peut-être des difficultés à arrêter de travailler. Quand vous rentrez chez vous, peut-être ne pouvez-vous pas penser à autre chose qu'à votre travail. Peut-être passez-vous votre soirée à parler avec colère de vos collègues et de votre patron, ou peut-être continuez-vous à travailler pour tenter de terminer ce que vous n'avez pas pu terminer durant la journée. Ce n'est pas sans conséquences sur la qualité de votre sommeil ni sur sa quantité, et le lendemain, vous avez moins d'énergie pour affronter une nouvelle journée. Vous entrez alors dans un cercle vicieux.



Vous devez tracer une séparation entre votre vie professionnelle et votre vie privée, surtout si vous constatez que vous êtes de plus en plus stressé. Méditer dès que vous êtes rentré chez vous ou sur le chemin du retour (voir la section suivante) est un bon moyen d'y parvenir. Il s'agit de dire « Assez », de résister au raz-de-marée des contraintes sur votre temps et votre énergie, qui ont leurs limites. Vous œuvrez ainsi de façon positive pour votre santé et votre bien-être, et au bout du compte, pour tout votre entourage également. Enfin, vous pratiquez le lâcher-prise.

Pour mieux lâcher prise à la fin de la journée, choisissez un des exercices de méditation formelle du chapitre 6. Ou alors, adonnez-vous à un sport ou un hobby dans lequel vous serez absorbé, concentré et attentif : une activité vous permettant de calmer l'énergie de votre corps et de votre esprit, et l'attention consciente pour vous calmer de façon indirecte.

### Diriger les autres dans l'attention consciente

Diriger une entreprise, c'est exercer d'importantes responsabilités. Un bon dirigeant doit prendre des décisions appropriées, savoir gérer ses émotions et rester attentif à la situation dans son ensemble. Dans leur ouvrage *Les Nouveaux Défis du leadership* (Village mondial, 2006), Richard Boyatzis et Annie McKee mettent en évidence l'importance de l'attention consciente pour diriger une entreprise avec davantage d'efficacité. Les auteurs ont constaté que la capacité de gérer ses propres émotions et celles des autres, ce que l'on appelle l'intelligence émotionnelle, était d'une importance vitale pour un bon dirigeant, et que pour y parvenir, il fallait trouver un moyen de se renouveler.

Le renouvellement est un moyen d'optimiser votre état d'esprit pour être capable de travailler le plus efficacement possible. Le stress lié à ces responsabilités met à l'épreuve votre corps et votre esprit et affaiblit votre capacité de concentration et de créativité. Le renouvellement est un antidote nécessaire au stress associé au leadership, et les scientifiques ont constaté que l'attention consciente était un moyen particulièrement adapté de le réaliser.

La neuroscience montre que les personnes ambitieuses et optimistes sont naturellement dans un état d'esprit d'*approche*. Ces personnes *envisagent les*



difficultés comme des défis et voient les choses sous un jour positif. D'autres sont plus dans l'*évitement*, à savoir qu'ils s'efforcent d'*éviter* les situations difficiles et ont tendance à nier les problèmes au lieu de les affronter. Il a été démontré que huit semaines de pratique de la méditation de pleine conscience suffisaient pour passer d'un état d'esprit d'*évitement* à un état d'esprit créatif d'intelligence émotionnelle, bien plus constructif, permettant de donner davantage à sa propre vie un but et un sens, d'entretenir des relations saines avec les autres, et de travailler et diriger de façon performante.

Ainsi, par exemple, un de mes clients, PDG d'une société de taille moyenne, se sentait isolé et très stressé. Grâce à des techniques de méditation de pleine conscience sur mesure, il a commencé à se renouveler, à adopter une vision plus holistique de son métier, à s'accorder davantage de temps pour réfléchir avant de prendre des décisions critiques et à communiquer de manière plus efficace avec ses collaborateurs. À présent, il pratique la méditation de pleine conscience dix minutes tous les jours et il recourt aussi à d'autres méthodes de renouvellement dans la journée.

## ***Recourir à la méditation de pleine conscience pendant vos déplacements***

Cela m'amuse toujours de voir, dans le métro de Londres, des étrangers qui admirent les rames et font plein de photos. Les Londoniens leur jettent un regard, presque avec dépit, avant de se replonger dans leur livre, leur journal ou leur téléphone. C'est quand les gens sont en vacances qu'ils vivent le moment présent, et le moment présent est toujours passionnant. Un nouvel environnement vous change de votre train-train quotidien. Voyager est encore une occasion de porter une attention consciente au moment présent.

### **Lutter contre le stress de l'enseignant**

Enseigner dans les écoles, les collèges et les lycées est considéré comme une des activités les plus stressantes au monde. Quand j'étais enseignant à plein temps, je devais consacrer presque tout mon temps à préparer mes cours et à corriger les cahiers. Je travaillais jusqu'aux premières heures de l'aube, et le lendemain, j'étais dans un état second. Les cahiers étaient corrigés, mais je n'apportais pas vraiment grand-chose à mes élèves : je perdais facilement patience avec eux, et d'un rien je faisais toute une montagne. Je prenais tout trop à cœur.

Par la suite, en méditant pendant une vingtaine de minutes une fois rentré chez

moi, je suis devenu capable d'évacuer tous mes soucis et toutes mes angoisses concernant mon travail, et ainsi, de passer une soirée un peu plus agréable.

Je me suis mis à gérer mes priorités et à me ménager davantage de temps pour faire de l'exercice physique et pour avoir une vie sociale. La méditation m'a progressivement libéré de cet excès de stress et m'a permis de mieux organiser ma vie professionnelle et ma vie privée.

## *Méditer en marchant*

Prenez le temps de réfléchir à cette question : Que trouvez-vous miraculeux ? L'étendue de l'espace ? Un livre que vous aimez particulièrement ? Votre chanteur préféré ? La marche aussi est un miracle. Les scientifiques ont réussi à mettre au point des ordinateurs suffisamment puissants pour que le réseau Internet puisse fonctionner, et pour que des hommes puissent poser le pied sur la Lune, mais aucun robot au monde ne marchera jamais avec autant de souplesse qu'un être humain. Si vous pouvez marcher, estimez-vous heureux. Contempler ce miracle qu'est la marche à pied, c'est le début de la méditation en marchant.

Normalement, dans la méditation formelle de la marche (décrite au chapitre 6), vous ne vous rendez pas quelque part. Vous ne faites que marcher doucement en rond, en portant à chacun de vos pas une attention consciente mêlée de gratitude. Le reste du temps, quand vous vous rendez à votre travail par exemple, vous avez un but, une destination. Cela pose un problème, car votre esprit est alors occupé à penser à l'heure à laquelle vous allez arriver et à ce que vous allez faire en arrivant. En d'autres termes, vous n'êtes pas dans le moment présent. La préoccupation du but vous en fait sortir.



Lâchez prise sur votre destination. Quand vous marchez, soyez dans le moment présent. Sentez la brise, et essayez de trouver du plaisir dans chacun de vos pas. Si vous n'y parvenez pas, éprouvez

simplement les sensations au niveau de vos pieds : c'est déjà de la méditation de pleine conscience. Continuez de rediriger votre attention sur le moment présent, encore et encore, et voilà, il n'en faut pas plus pour faire de la méditation en marchant.

## ***La méditation au volant***

Si les gens pratiquaient la méditation au volant, ils seraient plus heureux et il y aurait moins d'accidents. Ne vous inquiétez pas, il n'est pas question de fermer les yeux ni d'entrer en transe tout en conduisant ! Essayez cet exercice de méditation, en n'hésitant pas à faire preuve de créativité et à l'adapter. Mais ne lisez pas ce livre en conduisant : ce serait dangereux.

### **1.**

**Affirmez votre intention en décidant de conduire avec une attention consciente.**

Prenez la décision ferme de conduire avec soin et attention. Soyez patient et bienveillant envers les autres automobilistes, les cyclistes et les piétons. Partez avec beaucoup d'avance pour pouvoir cesser de vous concentrer sur votre destination.

### **2.**

**Asseyez-vous au volant et pratiquez la respiration consciente pendant une minute.** Sentez votre respiration naturelle, telle qu'elle est, et soyez dans le moment présent.

### **3.**

**Démarrez.** Percevez le poids et les dimensions de votre véhicule : une machine dotée d'une puissance considérable, quel que soit le modèle, et pouvant occasionner beaucoup de dégâts si vous la conduisez de façon irresponsable, mais vraiment bien utile quand elle est pilotée avec intelligence et dans l'attention consciente. Commencez votre trajet vers votre destination.

4.

**Soyez attentif et alerte.** Pas de radio, pas de CD non plus. Ouvrez plutôt le champ de votre perception. Soyez attentif à ce que les gens et les autres véhicules font tout autour de vous. Mettez-y une attention douce et naturelle, plutôt que forcée et tendue.

5.

**Recherchez la conduite la plus souple.**

Freinez de façon progressive, et évitez les accélérations brutales ou excessives. Une telle conduite est moins stressante et plus économique.

6.

**De temps à autre, vérifiez rapidement l'état de votre corps.**

Prenez note de toute tension éventuelle et relâchez-la si vous le pouvez, ou à défaut, devenez-en conscient et acceptez-la. Vous n'avez pas besoin de lutter contre cette tension.

7.

**Montrez-vous courtois à l'égard des autres automobilistes.** Conduire, c'est faire confiance aux autres et coopérer avec eux.

8.

**Ne dépassez pas la limite de vitesse.** Si possible, roulez plus lentement que d'habitude. Vous ne tarderez pas à prendre du plaisir à ce nouveau style de conduite, et vous prendrez moins de risques.

9.

**Profitez des feux rouges et des encombrements.**

C'est la méditation des embouteillages ! Les feux rouges et les encombrements sont autant d'opportunités de bien respirer. Regardez dehors et remarquez le ciel, les arbres et les gens. Faites de ces moments d'attente des moments de repos, plutôt que des moments d'anxiété et de frustration. N'oubliez pas que ce n'est pas la situation qui cause votre stress, mais l'attitude

que vous adoptez dans ces circonstances. Faites au moins l'expérience d'adopter une attitude d'attention consciente, et voyez quel en est l'effet. Vous allez carrément découvrir une nouvelle façon de conduire.

## *Voyager par les transports publics*

Quand vous voyagez en autobus, en train ou en avion, vous n'exercez pas un contrôle actif sur le transport. Vous pouvez donc rester assis à méditer. La plupart des gens préfèrent se mettre des écouteurs sur les oreilles ou lire, mais la méditation est aussi une possibilité. Pendant que vous voyagez, pourquoi ne pas en profiter pour entraîner votre esprit ? Si vous utilisez les transports tous les jours, vous avez la possibilité d'écouter une méditation guidée ou de pratiquer par vous-même. Si vous envisagez de vous plonger profondément dans la méditation, prévoyez une alarme pour éviter de dépasser votre arrêt.

L'inconvénient de ce genre de méditation, ce sont les distractions. Vous risquez d'être distrait par un freinage soudain ou par un passager qui ronfle juste à côté de vous. Je vous suggère de pratiquer votre méditation en priorité dans un environnement relativement calme, par exemple dans votre chambre, et d'y ajouter durant vos déplacements une méditation secondaire.



Voici quelques exercices de méditation à essayer pendant vos trajets :

**Essayez, juste pour voir, d'être conscient de votre respiration entre un arrêt et l'arrêt suivant.** Que vous y parveniez ou non n'est pas le problème : il ne s'agit que d'un essai pour voir ce qui se produit. Devenez-vous plus conscient, ou moins conscient ? Que se passe-t-il quand vous

faites davantage d'effort, ou moins d'effort, pour être dans l'attention consciente ?

**Écoutez les annonces et autres distractions sonores comme autant de sons auxquels vous pouvez porter une attention consciente.** Incluez les distractions dans votre expérience méditative. Écoutez la hauteur du son, son timbre et son volume, plutôt que de penser au bruit lui-même. Écoutez chaque bruit comme vous écouteriez un morceau de musique.

**Essayez de tolérer, et même d'accueillir sans réticence, les événements désagréables.** Par exemple, si deux passagers discutent en parlant fort, ou si quelqu'un écoute une musique bruyante, notez votre réaction. Quelle pensée particulière déclenche une émotion en vous ? Où pouvez-vous ressentir cette émotion ? Que se passe-t-il quand vous imaginez l'air que vous respirez entrant dans cette partie de votre corps et en ressortant ?

**Étendez votre attention consciente à votre marche, une fois sorti de l'autobus ou du métro.** Tout en marchant, sentez le contact de vos pieds avec le sol. Remarquez le changement de rythme de votre respiration quand vous marchez. Laissez votre corps être gagné par le rythme de la marche, et appréciez le contact de l'air environnant avec votre peau quand vous vous déplacez.

## ***Recourir à la méditation de pleine conscience à la maison***

Non seulement votre maison est un bon endroit pour pratiquer la méditation de pleine conscience, mais cela vous permet de vaquer en même temps à vos activités quotidiennes. Au lieu de percevoir les

tâches ménagères comme des corvées, vous pouvez désormais les envisager comme autant d'opportunités de vivre le moment présent.

## ***Se réveiller dans l'attention consciente***

Au réveil, respirez trois fois de suite de manière consciente. Sentez dans leur intégralité chaque inspiration et chaque expiration. Si le cœur vous en dit, souriez. Pensez à trois choses dignes de susciter votre gratitude : une personne que vous aimez, votre maison, votre corps, votre prochain repas, tout ce que vous voudrez. Ensuite, levez-vous lentement. Faites un bon étirement. Les chats sont des maîtres dans ce domaine : imaginez que vous soyez un chat, et sentez vos muscles s'étirer après avoir été confinés dans la chaleur de votre lit pendant toute une nuit. Vous pouvez pratiquer aussi un peu de yoga ou de qi gong.

Ensuite, si vous en avez la possibilité, pratiquez la méditation formelle, par exemple cinq minutes de respiration consciente, 45 minutes de méditation assise, ou de balayage corporel – à votre convenance.

## ***Effectuer les tâches quotidiennes dans l'attention consciente***

Une expression comme *tâches ménagères* vous incite à voir la chose comme désagréable avant même d'avoir commencé. Pour y mettre un peu de piment, donnez à ce genre d'activité un autre nom, comme chasse à la poussière, jeu de l'aspirateur, danse de l'éponge et du torchon, ou jouer à « Faut qu'ça brille » !

Ce qu'il y a de bien avec les tâches quotidiennes, y compris les repas, c'est que ce sont des actions physiques répétitives, donc idéales pour la méditation. On est plus facilement capable d'attention consciente quand on effectue une tâche.

Voici trois exemples pour commencer.

## *Faire la vaisselle*

Récemment, une de mes clientes, qui travaille chez elle, a constaté que faire la vaisselle dans l'attention consciente lui changeait la vie. Elle se rendait compte que faire la vaisselle était pour elle un moyen de faire une pause, sauf qu'elle continuait de penser à son travail tout en faisant sa vaisselle. En se concentrant sur sa vaisselle, elle s'est aperçue qu'elle se sentait plus calme et plus détendue, qu'elle se ressourçait et qu'elle se mettait dans de meilleures dispositions pour reprendre son travail en restant créative.



Essayez ceci :

1.

**Soyez conscient de la situation.** Prenez le temps de contempler vos assiettes, vos verres, vos couverts. Sont-ils très sales ? Remarquez les taches. Notez la disposition des objets. De quelle couleur sont-ils ? Maintenant, rentrez dans votre corps. Comment vous y sentez-vous en cet instant ? Prenez conscience des émotions que vous pourriez ressentir : contrarié, irrité ? Quelles pensées vous traversent l'esprit ? Vous vous dites peut-être : « Quand j'aurai fini, je pourrai me détendre », ou bien : « C'est ridicule ! », etc.

2.

**Commencez à nettoyer votre vaisselle, lentement tout d'abord.** Sentez la chaleur de l'eau. Portez votre attention sur les bulles qui se forment, et sur les reflets multicolores. Frottez avec un peu moins d'effort que d'habitude, et laissez le produit de vaisselle agir. Une fois que la vaisselle paraît entièrement propre, chassez les bulles, rincez



et admirez la propreté des assiettes. Considérez la façon dont vous venez de transformer une assiette sale, crasseuse, pour en faire une assiette impeccable et toute brillante. Ensuite, placez-la sur l'égouttoir. Tout en faisant votre vaisselle, émerveillez-vous comme le ferait un enfant.

### 3.

**Nettoyez chaque objet comme si c'était la première fois.** Lâchez prise sur l'idée de terminer le travail et oubliez les autres choses que vous pourriez faire.

### 4.

**Une fois que vous avez terminé, contemplez ce que vous venez de faire.** Regardez vos assiettes, vos couverts, vos tasses et la façon dont vous les avez transformés en agissant en douceur et dans l'attention consciente. Complimentez-vous pour avoir su prendre le temps de faire cela dans l'attention consciente et d'entraîner votre esprit par la même occasion.

Toute méditation est similaire à une vaisselle faite dans l'attention consciente. La méditation consiste à se nettoyer le mental en douceur. Chaque fois que votre attention se déplace vers d'autres pensées ou d'autres idées, vous en devenez conscient et vous la redirigez en douceur. Chaque petit progrès dans votre libération de vos pensées anarchiques est un processus de nettoyage.

## *Passer l'aspirateur*

Passer l'aspirateur est une autre tâche ménagère très courante que les gens effectuent généralement tout en pensant à autre chose : ce faisant, ils passent à côté de l'expérience. Pour vivre cette expérience dans l'attention consciente, procédez comme suit :

### 1.

**Commencez par cerner la superficie que vous comptez nettoyer.** À quoi ressemble-t-

elle ? Le sol est-il très sale ? Remarquez tous les objets qui pourraient vous gêner dans cette action. Prenez conscience de votre propre corps physique, de vos émotions, et des pensées qui vous traversent l'esprit.

2.

**Dans la mesure du possible, faites place nette pour pouvoir passer l'aspirateur en continu.** Ainsi, vous aurez le temps de vous plonger dans le rythme de cette activité sans être obligé d'arrêter et de reprendre, et vous pourrez mieux rester concentré.

3.

**Mettez l'aspirateur en marche.** Remarquez la qualité du bruit et ressentez les vibrations dans votre bras. Commencez à vous servir de l'aspirateur en adoptant, si possible, un rythme calme, et continuez de concentrer votre attention sur vos sens. Tâchez de rester dans le moment présent, et si votre attention se disperse, prenez-en acte et revenez dans l'ici et maintenant.

4.

**Une fois que vous aurez terminé, arrêtez l'aspirateur et dirigez votre attention sur ce que vous ressentez.** En quoi cette expérience a-t-elle été différente ? Contemplez le résultat, et soyez fier de ce que vous avez fait.

## ***Manger dans l'attention consciente***

Une pratique régulière, quotidienne de la méditation de pleine conscience, c'est là un aspect essentiel. C'est sur cette base que vous pouvez développer une façon consciente de vous alimenter. La discipline de la méditation de pleine conscience vous rend conscient de vos émotions et de vos pensées. Vous commencez à remarquer quelles situations, quelles pensées et quelles émotions vous poussent à consommer certains aliments particuliers.

Voici comment prendre un repas en pratiquant l'attention consciente :

1.

**Éliminez les distractions.** Éteignez la télévision, la radio et tout autre appareil électronique. Rangez tous vos journaux, magazines et livres. Ce qui doit rester, c'est uniquement vous et votre repas.

2.

**Pratiquez la respiration consciente pendant trois minutes.** Asseyez-vous, le dos droit mais pas raide, et ressentez les sensations de votre respiration. Vous pouvez aussi opter pour trois minutes d'espace de respiration, une méthode présentée dans le chapitre 6.

3.

**Prenez conscience de votre nourriture.** Remarquez les couleurs et leurs dégradés dans votre assiette. Humez le fumet. Songez combien vous avez de la chance d'avoir un repas aujourd'hui, et éprouvez-en de la gratitude.

4.

**Observez mentalement votre corps.** Salivez-vous ? Avez-vous faim ? Prenez-vous conscience d'une autre émotion ? Quelles pensées vous traversent la tête en ce moment même ? Pouvez-vous les percevoir comme de simples pensées, plutôt que comme des faits ?

## La seconde faim : résoudre les problèmes de suralimentation

Quand vous mangez, vous devez :

Consommer la bonne quantité de nourriture, ni trop ni trop peu, afin de conserver un poids souhaitable.

Consommer les bons types d'aliments pour satisfaire vos besoins nutritionnels quotidiens.

Cependant, vous ne mangez peut-être pas seulement pour satisfaire ces besoins. En réalité, il se peut que vous mangiez :

Pour éviter de vous ennuyer.

Pour compenser un sentiment de colère.

Pour compenser une sensation de vide en vous-même.

Pour satisfaire le désir d'un goût en particulier (celui d'une sucrerie ou d'un aliment gras).

Pour mieux supporter un stress intense.

Cette nutrition « de confort », ou *nutrition émotionnelle comme on l'appelle parfois*, a tendance à être inconsciente et à entretenir vos envies de nourriture.

La nutrition émotionnelle est comme une seconde faim, elle vise à satisfaire un besoin de bien-être psychologique. *Ce sont vos émotions qui s'alimentent*, et non votre estomac. Vous vous servez de la nourriture pour vous apaiser l'esprit. Cela peut vous entraîner dans un cercle vicieux. Éprouvant une émotion négative, vous mangez quelque chose pour compenser, ce qui vous apporte une sensation de satisfaction passagère. Cependant, l'émotion négative ne tarde pas à revenir. Vous nourrir dans l'attention consciente est un moyen de devenir plus conscient des pensées et des émotions qui vous poussent à manger. Par l'attention consciente, vous commencez naturellement à démêler l'écheveau et à découvrir la possibilité de vous nourrir sainement et consciemment, et de faire les bons choix. Vous pouvez essayer aussi les méthodes suivantes :

**Attendez d'avoir réellement faim.** Avant de passer à table, sachez si votre faim est physique ou émotionnelle. Si vous avez mangé récemment et si votre estomac ne gargouille pas, vous pouvez peut-être attendre encore et voir si la sensation passe.

**Tenez un journal de votre alimentation.** Le simple fait de noter par écrit tout ce que vous mangez pendant ne serait-ce que deux ou trois semaines est souvent riche d'enseignements. Vous verrez apparaître certaines tendances.

**Gérez votre ennui.** Plutôt que de trouver dans votre ennui une raison de manger, lancez-vous dans une activité comme la marche consciente, ou téléphonez à quelqu'un de vos amis et portez une véritable attention consciente à votre conversation.

**Évitez les régimes draconiens.** En vous privant de certains aliments, vous risqueriez d'attiser votre désir. Accordez-vous de temps à autre une petite friandise, mais mangez dans l'attention consciente. Elle n'en sera que plus délicieuse !

## 5.

**À présent, placez lentement un morceau de nourriture dans votre bouche.** Reposez vos couverts, puis, tout en mâchant, soyez attentif au goût, à l'odeur et à la texture de l'aliment. Ne prenez pas la bouchée suivante avant

d'avoir bien mâché celle-ci. À quel moment précis l'avalez-vous ? L'avez-vous mâchée jusqu'au bout ?

6.

**Quand vous serez prêt, prenez la bouchée suivante de la même manière.** Tout en continuant de manger dans l'attention consciente, sentez votre estomac et éprouvez la sensation de le remplir. Dès que vous avez l'impression d'avoir mangé assez, arrêtez. Comme vous mangez lentement, vous allez peut-être vous sentir rassasié plus tôt que d'habitude.

7.

**Si, tout en vous sentant rassasié, vous éprouvez le désir de manger encore, accordez-vous à nouveau trois minutes de respiration consciente.** N'oubliez pas que la pensée « J'ai besoin de manger » n'est qu'une pensée. Vous n'êtes pas obligé d'obéir à cette pensée et de manger, si ce n'est pas la meilleure chose pour vous.

Mangez de cette manière une fois par jour pendant une semaine ou deux, et prenez conscience de l'impact de cette nouvelle habitude.

## Chapitre 8

---

# Mettre au point son propre programme de méditation de pleine conscience

### **Dans ce chapitre :**

Découvrez un programme de huit semaines dont les bienfaits sont cliniquement prouvés

Accompagnez-vous avec un tableau de bord

Adaptez les exercices à vos besoins

Trouvez comment approfondir votre attention consciente

**A**pprendre une nouvelle langue demande du temps, des efforts et de la patience. Vous devez vous y consacrer pleinement, sans pour autant escompter des progrès rapides. Vous vous efforcez de pratiquer régulièrement, de préférence tous les jours. Vous pouvez apprendre une langue en vous servant de CD, de livres, d'émissions de télévision, de vidéos, de sites Internet, ou en prenant des cours avec un professeur : tout dépend de vos préférences et de vos méthodes d'apprentissage. Pratiquer la méditation, c'est un peu la même chose. Vous pouvez choisir entre différentes méthodes pour commencer, tant que vous pratiquez régulièrement, avec un certain engagement, avec la bonne attitude et avec la bonne intention (pour plus de détails concernant votre attitude et votre intention, voir les chapitres 3 et 4). Si vous trouvez difficile de vous impliquer dans une pratique méditative, sachez que vous n'êtes pas un cas isolé : dans votre découverte du langage de la méditation, vous pouvez essayer une autre approche, ajuster votre méthode, cerner

les obstacles éventuels ou rechercher une aide.

Quand vous apprenez une langue, vous pouvez mesurer vos progrès par le nombre de nouveaux mots que vous avez appris. Concernant la méditation, vous ne pouvez pas mesurer vos progrès aussi facilement, loin s'en faut, car la méditation vous invite à cesser de vous soucier de progresser. La méditation consiste à être exactement là où vous êtes à l'instant même et à explorer ce qui vous environne, à admirer le paysage et à être comme vous êtes, quel que soit le sens de cette notion pour vous. Quel que soit le temps que vous passez à méditer, le moment présent est toujours le même, et cependant, il est toujours nouveau et plein de possibilités.

Dans ce chapitre, je vous présente le programme de réduction du stress par l'attention consciente de huit semaines et je vous indique comment choisir la meilleure forme de méditation de pleine conscience à pratiquer. Je vous donne aussi des idées qui vous serviront si vous souhaitez approfondir votre initiation à la méditation de pleine conscience.

## ***Essayer un programme de méditation testé cliniquement***

Le moyen le plus éprouvé de lutter contre le stress est probablement ce programme de huit semaines appelé la *Réduction du stress basée sur la pleine conscience* (Mindfulness Based Stress Reduction, ou MBSR), mis au point à la faculté de médecine de l'université du Massachusetts par le Pr Jon Kabat-Zinn. Ce programme a été testé maintes fois, sur des milliers de participants, et son efficacité dans la réduction du stress a été prouvée. Les exercices recommandés en valent donc certainement la peine. Si, au bout de huit semaines, vous ne décelez aucun changement et s'il vous semble alors que la méditation de pleine conscience n'est pas ce qu'il vous faut, vous pourrez abandonner. Si vous trouvez le programme utile, vous pourrez

poursuivre en mettant au point votre propre façon de pratiquer la méditation, grâce à votre expérience de toute une série d'exercices.



Commencez ce programme en prenant personnellement l'engagement de suspendre votre jugement et de suivre les recommandations pendant huit semaines, après quoi vous pourrez décider si la méditation de pleine conscience est faite pour vous. Vous pouvez demander à vos proches de vous soutenir moralement pendant ces huit semaines à venir, ou de vous accorder au moins l'espace nécessaire pour pouvoir pratiquer la méditation de façon quotidienne pendant deux mois. Durant ces huit semaines, tenez un journal pour suivre vos progrès et pour noter les émotions et les pensées qui pourraient surgir.

## ***Première semaine : comprendre ce qu'est le pilote automatique***

Vous fonctionnez en pilote automatique bien davantage que ce que vous pouvez penser. Il vous est peut-être déjà arrivé de conduire une voiture pendant un certain laps de temps avant de vous rendre compte que vous étiez perdu dans vos pensées, dans vos inquiétudes ou dans vos rêveries. Pendant un moment, cela peut ne poser aucun problème, mais si c'est toute votre existence qui se déroule ainsi de façon automatique, vous ratez quelque chose. Votre esprit rumine sans arrêt les mêmes pensées, vous risquez de réagir de façon excessive quand les choses ne vont pas comme vous le voulez, et vous aggravez votre stress sans être bien conscient de ce qui se produit. L'attention consciente, contrairement au pilote automatique, vous donne la possibilité de répondre aux situations en vous donnant le choix et en vous libérant des schémas mentaux mécaniques selon lesquels vous réagissez habituellement (pour savoir comment



éviter de vivre en pilote automatique, voir le [chapitre 4](#)).

Voici un exercice pour la première semaine :

**Pour commencer la semaine, pratiquez la méditation du grain de raisin décrite au [chapitre 6](#).** Notez dans votre journal l'effet que cet exercice a sur vous. Réfléchissez à l'effet d'un fonctionnement en pilote automatique dans votre quotidien. À côté de quoi passez-vous ? Quel est l'impact de votre inattention sur vos pensées, sur vos émotions et sur votre corps, et sur votre relation avec vous-même, avec les autres et avec le monde ?

**Pratiquez quotidiennement le balayage corporel (expliqué dans le [chapitre 5](#)).** Tous les jours, notez si vous avez médité et comment vous avez trouvé la méditation. Si vous n'y avez pris aucun plaisir, ne vous en inquiétez pas : persévérez. Pratiquez le balayage corporel à différents moments de la journée pour voir ce qui vous convient le mieux.

**Choisissez une de vos activités quotidiennes, et pratiquez-la avec une attention consciente.** Il peut s'agir du moment où vous vous brossez les dents, où vous prenez votre douche, où vous vous habillez, où vous vous rendez à votre travail, où vous discutez avec votre conjoint, où vous préparez le repas, où vous faites le ménage, ou de n'importe quelle autre activité. Mettez de la curiosité dans votre expérience. L'important n'est pas ce que vous allez choisir, mais votre engagement à porter une attention consciente sur ce que vous faites, pendant que vous êtes en train de le faire.

## ***Faire le rapport entre esprit et corps***

La méditation vous invite à vous envisager comme

entier et complet et à voir la perfection en vous-même, tel que vous êtes, quels que puissent être vos problèmes.

La médecine moderne a brisé cette globalité de l'être humain en séparant le corps et l'esprit en deux entités distinctes. Vos attitudes, vos opinions et vos croyances n'étaient pas censées avoir un impact sur votre santé physique. Or, il est maintenant abondamment prouvé que notre santé et notre bien-être dépendent pour une bonne part de notre attitude. Dans ce contexte, une vraie guérison passe par le lien entre l'esprit et le corps, qui doivent être considérés comme les deux parties d'une même entité. En pratiquant la méditation, vous vous rendez compte que votre esprit englobe tout, du rythme de votre respiration à la façon dont vous traitez vos collègues au travail, et que vos symptômes grippaux du mercredi peuvent être liés aux émotions fortes que vous avez éprouvées le lundi. Cela signifie non pas que certaines pensées peuvent provoquer une pathologie, mais simplement que la manière dont fonctionne votre organisme n'est pas sans lien avec le stress que vous subissez.

## ***Deuxième semaine : affronter les obstacles***

La pratique quotidienne de la méditation peut être un véritable défi. La méditation permet à toute une série de pensées et d'émotions enfouies en vous de revenir à la surface : ce sont souvent celles que vous voulez le plus éviter. Notre esprit a tendance à juger les expériences comme bonnes ou mauvaises. Le principe de la méditation de pleine conscience est d'être conscient de ces jugements et de les laisser prendre le large. Le plus important est de continuer à la pratiquer, quelle que soit votre expérience.



Le but du balayage corporel, comme de toute autre forme de méditation, n'est pas la relaxation. Si vous ne vous sentez pas très détendu, ne vous en inquiétez pas. L'objectif est simplement d'être conscient de l'expérience du moment, autant que vous le pouvez. Il se peut que cette expérience soit désagréable et que vous vous sentiez plus tendu à la fin de la séance, mais cette méditation n'en reste pas moins aussi bonne qu'une autre : continuez.

Voici ce que vous allez faire la deuxième semaine :

**Continuez de pratiquer tous les jours le balayage corporel.** À présent, vous savez sans doute quel est pour vous le moment le plus indiqué pour pratiquer cette méditation, et vous êtes capable de respecter ce créneau horaire. Notez chaque jour dans votre journal ne serait-ce qu'une seule phrase, à propos de ce que vous pensez que le balayage corporel vous apporte.

**Choisissez une autre de vos activités quotidiennes habituelles à pratiquer avec une attention consciente, en plus de celle que vous avez choisie la première semaine.** Accordez-vous une ou deux respirations avant de commencer cette activité, puis, en vous reliant à vos sens, remarquez quelles sont vos pensées et vos émotions à cet instant.

**Portez une attention consciente à votre respiration pendant dix minutes chaque jour, assis et le dos droit, dans une posture confortable.** Éprouvez la sensation de votre respiration. Si votre esprit vagabonde naturellement, félicitez-vous pour en avoir pris conscience, et redirigez gentiment votre attention sur la sensation de votre respiration. Évitez d'accorder de l'attention à une éventuelle pensée d'autocritique qui se formerait dans votre esprit : si cela se produit, notez cette pensée négative en la considérant comme rien d'autre qu'une simple pensée de plus, et

redirigez votre attention sur votre respiration. Pour plus de détails sur la pratique de la respiration consciente, voir le [chapitre 5](#).

**Notez chaque jour dans un journal intime tout ce que vous vivez d'agréable (voir le [chapitre 10](#)).** Grâce à ce journal, prenez conscience de vos pensées, de vos sentiments et de vos sensations corporelles quand il vous arrive quelque chose d'agréable, de la façon la plus détaillée possible.

### ***Troisième semaine : pratiquer l'attention consciente dans le mouvement***

Ce qu'il y a de bien avec la méditation de pleine conscience, c'est que vous n'êtes pas obligé de rester assis et immobile. Cette semaine est l'occasion d'étudier l'attention consciente dans le mouvement. C'est aussi l'occasion de réfléchir au pouvoir de la concentration sur la respiration. Votre respiration peut vous servir de guide, elle est toujours à votre disposition, juste sous votre nez, pour vous ramener dans le moment présent. Être conscient de votre respiration quand vous vous concentrez sur un problème difficile vous permet de voir la difficulté sous un angle différent, et de relâcher un peu la tension.

Voici l'exercice pour la troisième semaine :

**Le premier, le troisième et le cinquième jour, pratiquez la marche ou des étirements avec une attention consciente pendant une demi-heure.** Beaucoup de gens développent leur attention consciente par le yoga, le qi gong ou le tai-chi (pour cela, référez-vous au [chapitre 7](#) et au *Yoga pour les Nuls* ou au *Tai-chi pour les Nuls*).

**Le deuxième, le quatrième et le sixième jour, pratiquez le balayage corporel.**

**Commencez à pratiquer trois fois par jour la mini-méditation appelée l'espace de respiration de trois minutes (voir le [chapitre 6](#)). Vous risquez moins d'oublier de pratiquer cet exercice si vous avez décidé, au début de la semaine, à quel moment de la journée exactement vous allez le faire.**

**Notez chaque jour dans un journal intime tout ce que vous vivez de désagréable (pour plus de détails, voir le [chapitre 11](#)). Il s'agit de noter chaque jour une chose que vous avez trouvée désagréable et quelles ont été les sensations dans votre corps, les pensées qui vous ont traversé l'esprit à ce moment, et comment vous vous êtes senti émotionnellement.**

## ***Quatrième semaine : rester présent***

Cette semaine, concentrez-vous sur le moment présent. Réfléchissez à la qualité de ce moment. Comment se compare-

t-il à vos pensées concernant le passé et l'avenir ? Quand vous vous concentrez sur l'ici et maintenant, quel est l'effet sur vos pensées et sur vos émotions ?

Vous avez trois façons possibles de réagir à une expérience :

L'attachement aux expériences agréables

L'aversion pour les expériences désagréables

L'indifférence vis-à-vis des expériences du quotidien



Quand on s'accroche trop aux expériences agréables, on se met à craindre ce qui peut se passer quand elles cessent. L'aversion pour les expériences désagréables engendre un stress à chaque fois que

l'on traverse un moment difficile. Si vous fonctionnez en pilote automatique dans les situations neutres, vous passez à côté du mystère et des merveilles que recèle le fait d'être vivant.

Cette semaine, travaillez sur votre aversion pour les expériences désagréables. Comme tout le monde, vous êtes confronté de temps à autre à des difficultés. La question est de savoir *comment* vous vous comportez dans ces situations : fuyez-vous la difficulté, niez-vous vos sentiments, lutez-vous contre eux ? N'existe-t-il pas une autre voie ? Face aux difficultés, si vous êtes davantage dans l'attention consciente, vous vous libérez peu à peu, naturellement, de vos réactions. Vous commencez à envisager la possibilité d'une réponse qui diminue votre stress au lieu de l'aggraver.

Voici votre feuille de route pour la quatrième semaine :

**Le premier, le troisième et le cinquième jour, pratiquez avec une attention consciente des mouvements, des étirements ou une marche pendant une demi-heure, puis un quart d'heure de respiration consciente.**

**Le deuxième, le quatrième et le sixième jour, pratiquez pendant une demi-heure la méditation assise guidée expliquée au [chapitre 5](#).**

**Pratiquez la méditation de l'espace de respiration de trois minutes trois fois par jour, à des moments que vous aurez programmés à l'avance.**

**Ajoutez à cela trois minutes d'espace de respiration chaque fois qu'il vous arrive quelque chose de désagréable. Précisez dans votre journal quel effet cette méditation exerce sur vos expériences.**

**Prenez conscience de vos moments de stress. Comment réagissez-vous au stress ? En vous blindant, en lui résistant, en**

l'éliminant, en vous effondrant ? Prenez conscience de ce qui se passe dans votre corps. Quand vous réagissez d'une certaine manière au stress, qu'arrive-t-il ? Quand vous restez présent dans la difficulté, quel est l'effet sur votre réponse ? Faites preuve d'une véritable curiosité à propos de votre relation au stress.

## ***Cinquième semaine : choisir l'acceptation***

Cette semaine, essayez d'accepter les choses telles qu'elles sont, plutôt que de vouloir immédiatement les changer. Ainsi, par exemple, si quelqu'un vous irrite, au lieu de réagir immédiatement, installez-vous dans le sentiment d'irritation. Éprouvez-le dans votre corps et remarquez vos pensées automatiques. Si vous sentez qu'un mal de tête vous gagne, observez ce qui se produit si vous acceptez la douleur telle qu'elle est et voyez-la s'intensifier puis s'estomper. Quand vous tolérez une sensation désagréable ou agréable, quand vous l'acceptez et quand vous la reconnaissez, quel est l'effet sur cette sensation ?

Si vous voulez être plus détendu, la première chose à faire est d'accepter les choses comme elles sont. Si vous vous sentez frustré, par exemple, le sentiment est déjà là : par conséquent, au lieu d'ajouter encore à la frustration à cette seule idée, tâchez d'accepter la frustration. Notez les pensées, les sentiments et les sensations corporelles qui l'accompagnent. Dites-vous : « C'est très bien, quoi qu'il en soit, c'est très bien. La sensation est déjà là, éprouvons-la. »



L'acceptation n'est pas la résignation. L'acceptation consiste à affronter la difficulté plutôt qu'à la fuir. La méditation de pleine conscience consiste à accepter et à faire de l'acceptation le moyen pour

que les choses changent, et non pas à se résigner face à une situation sans espoir de changement.

Pendant la cinquième semaine, essayez ceci :

**Pratiquez la méditation guidée assise et remarquez la manière dont vous réagissez à vos pensées, à vos émotions et à vos sensations corporelles.** Notez vos observations dans votre journal.

**Pratiquez la méditation de l'espace de respiration de trois minutes trois fois par jour.** Essayez de la relier à des activités du quotidien, en la pratiquant par exemple au réveil, à l'heure du déjeuner, et juste avant d'aller dormir.

**Pratiquez les trois minutes d'espace de respiration quand vous rencontrez une difficulté.** Dans la mesure du possible, servez-vous de cet exercice pour étudier vos pensées et vos sentiments au lieu de chercher à vous en débarrasser.

**Répondez de façon contrôlée aux événements les plus problématiques, qu'ils se produisent ou non pendant votre méditation, au lieu de réagir de façon incontrôlée.** Appréciez la différence. Devenez plus conscient de vos réactions, ainsi que des pensées et des émotions qui les suscitent.

## ***Sixième semaine : se rendre compte que les pensées ne sont pas des faits***

De façon générale, quand vous pensez « il me déteste » ou « je ne peux pas », vous acceptez cette pensée comme un fait, comme une réalité. Peut-être prenez-vous toutes les pensées qui vous viennent comme autant de vérités absolues. Si vous avez l'habitude d'avoir des pensées négatives ou peu constructives, percevoir vos pensées et les images



qui se forment dans votre esprit comme des faits ne peut qu'avoir des conséquences stressantes. Vous pouvez pourtant vous délivrer d'un tel fardeau. Changez de perspective et considérez vos pensées comme un phénomène automatique et comme des réactions conditionnées, plutôt que comme des faits. Remettez en question le bien-fondé des pensées et des images qui se forment dans votre esprit. Si possible, prenez du recul par rapport à vos pensées et ne les confondez pas avec vous-même, ni avec la réalité. Regardez-les venir et repartir, et observez l'effet que vous obtenez.



Les pensées ne sont que des pensées, pas des faits. Les pensées sont des événements mentaux. Vous n'êtes pas vos pensées.

Quand vous vous trouvez en difficulté, lisez le [chapitre 11](#) et essayez d'identifier le type auquel se rattachent les pensées qui vous viennent à l'esprit.

Voici ce que vous allez faire pendant la sixième semaine :

**Maintenant, vous pouvez commencer à mélanger et à adapter les exercices à votre guise.** Chaque jour, pendant 45 minutes, associez la méditation, le balayage corporel et le mouvement avec une attention consciente. Vous pouvez scinder ce temps global en deux ou trois séances réparties sur la journée.

**Pratiquez l'espace de respiration de trois minutes trois fois par jour, et pratiquez davantage si des difficultés ou des défis se présentent dans votre quotidien.** Prenez note des tendances récurrentes éventuelles, remarquez l'effet de la respiration consciente sur votre corps, et prolongez cette pratique de l'attention consciente au-delà de l'exercice, quelle que soit votre activité

suivante.

**Si vous pouvez dégager un peu de temps, consacrez-vous pendant toute une journée à la méditation de pleine conscience dans le silence.** Pour savoir comment préparer et pratiquer cette journée de méditation, voir la section « Se réserver une journée pour la méditation de pleine conscience », plus loin dans ce chapitre.

## **Septième semaine : prendre soin de soi**

Les activités que vous choisissez de pratiquer heure après heure et jour après jour exercent une forte influence sur la manière dont vous vous sentez. Certaines activités vous sont profitables, tandis que d'autres vous épuisent. En prenant conscience des effets de vos différentes activités, vous devenez capable d'orienter vos choix de manière à prendre soin de vous le mieux possible.

Voici votre programme pour la septième semaine :

**Choisissez un exercice de méditation formelle, par exemple le balayage corporel ou la méditation assise, ou bien une combinaison de différentes formes de méditation, et pratiquez-le tous les jours.**

**Continuez à pratiquer l'espace de respiration de trois minutes trois fois par jour ainsi que dans les moments où vous rencontrez une difficulté dans vos occupations.** Après ou au cours d'une difficulté, tâchez de faire un choix avisé.

**Dans votre journal, mettez au point un système d'alerte au stress.** Pour ce faire, notez-y tous les *signes avant-coureurs* qui se manifestent chez vous en cas de stress excessif, comme une sensation de chaleur ou des marques d'impatience, puis préparez un *plan d'action* qui vous permettra de vous

déstresser, par exemple une mini-méditation, une promenade ou une conversation avec un ami. Dès que vous vous sentirez trop stressé, reportez-vous à votre plan d'action et notez-en l'effet.

## **Huitième semaine : réflexion et changement**

Confronté à un problème, il arrive que malgré tous vos efforts, vous ne parveniez pas à surmonter certaines difficultés ni à trouver une solution. En insistant, vous risquez de vous épuiser, et peut-être même, de vous éloigner de la solution au lieu de vous en rapprocher. Dans ce cas, cessez de chercher à résoudre le problème et acceptez la situation pour le moment. Ce sera une manière d'être bon avec vous-même. Il se peut qu'une solution apparaisse alors, mais quoi qu'il en soit, vous serez moins énervé, moins frustré, moins stressé. C'est lorsque vous persévérez sans résultat que le sentiment d'impuissance se manifeste. L'acceptation est par nature un changement.



Vous connaissez peut-être la prière de la sérénité, dans laquelle on invoque :

*La sérénité d'accepter ce que je ne peux pas changer ;*

*Le courage de changer ce que je peux changer ;*

*La sagesse de savoir la différence.*

Durant cette dernière semaine de cours, réfléchissez à ce que cette expérience a représenté pour vous. Qu'avez-vous trouvé le plus utile ? Quels aspects aimeriez-vous intégrer dans votre pratique quotidienne ? Écrivez vos pensées dans votre journal.

Et enfin, voici votre programme pour la huitième

semaine :

**Décidez quels exercices de méditation formelle vous aimeriez faire pendant la semaine à venir, et dans la mesure du possible, tenez-vous-en à la décision que vous avez prise.**

**À la fin de la huitième semaine, réfléchissez à la manière dont vous avez vécu ces huit semaines de méditation et notez vos pensées dans votre journal.**

Réfléchissez aux questions suivantes :

Comment votre niveau de stress a-t-il évolué au cours de ces huit semaines ? Comment avez-vous fait face aux difficultés que vous avez rencontrées dans votre quotidien, tout en vous impliquant dans ce programme de méditation ? Comment pourriez-vous adapter ces exercices de méditation pour les intégrer dans votre vie ?

**Félicitez-vous d'avoir atteint ce point, quelle que soit l'attention consciente que vous avez réussi à pratiquer.** La pratique quotidienne de la méditation de pleine conscience n'est pas une chose facile, et ce que vous avez pu faire vaut toujours mieux que rien du tout.

## ***Vous en tenir à vos décisions***

Le temps que vous déciderez de consacrer chaque jour à la méditation dépendra avant tout de votre motivation pour la méditation. À ce jour, des études montrent que plus la méditation est longue, plus elle est bénéfique. Des expériences ont aussi montré que même des séances de méditation très courtes, même de quelques minutes seulement, ou quelques respirations conscientes, exerçaient un effet positif sur notre bien-être. Vous déciderez combien de temps vous consacrerez à la méditation en fonction de :

Vos intentions.

Votre expérience de la méditation ou de la prière.

Votre motivation à profiter des avantages à long terme de la méditation.

Votre niveau d'autodiscipline.

Voici le plus important : *une fois que vous avez décidé pendant combien de temps vous allez méditer, tenez-vous-en à votre décision.* C'est très important pour l'entraînement du mental. Si vous pratiquez la méditation tant que vous en avez envie et si vous arrêtez ensuite, alors vous ne faites que suivre vos sentiments. Vous abandonnez l'attention consciente dès que votre esprit vous y invite. Si vous avez décidé de méditer pendant dix minutes et si, au bout de cinq minutes, vous ressentez une envie d'arrêter, continuez tout de même. Ainsi, vous pourrez éprouver votre sentiment de nervosité, d'ennui, de frustration ou d'agitation. L'avantage est que vous prenez position. Vous dites à votre *mental* : « C'est moi qui commande. J'ai décidé de rester assis et immobile pendant dix minutes et de sentir les sensations de ma respiration pour m'entraîner à me concentrer et à rester calme. » Votre esprit finit ainsi par se calmer. Vous n'êtes plus l'esclave de tout ce que votre esprit vous envoie. C'est là la *liberté* que donne la méditation : vous êtes libre de choisir ce que vous allez faire et comment vous allez agir, ce n'est plus votre esprit qui choisit.

## ***S'accompagner avec le tableau de bord***

Pour avancer pas à pas avec ce livre, voici le programme de huit semaines que vous pouvez utiliser en autoformation. Vous repèrerez dans ce livre l'icône *Autoformation*.

---

### **Tableau 8-1 : Le programme d'autoformation en huit semaines**

---

**Voir livre *chapitre***

---

Chapitre 1

1<sup>er</sup> semaine

Pratiquer votre intention

## Comprendre ce qu'est le pilote automatique

- Pratiquer une fois la méditation du grain de raisin
- Faire 6 fois le balayage corporel
- Choisir une activité de routine en pleine conscience

Chapitre 6

2<sup>e</sup> semaine

Pratiquer le balayage corporel

## Affronter les obstacles

- Pratiquer 10 à 15 minutes de respiration en pleine conscience pendant 6 jours
- Choisir une nouvelle activité de routine à pratiquer en pleine conscience
- Noter ce que vous vivez d'agréable

3<sup>e</sup> semaine

Pratiquer les mouvements en pleine conscience ou la marche en pleine

## Pratiquer l'attention consciente dans le mouvement

- Pratiquer le balayage corporel les jours 2, 4, 6
- Pratiquer 3 minutes d'espace de respiration 3 fois par jour
- Noter ce que vous vivez de désagréable

4<sup>e</sup> semaine

Pratiquer les mouvements en pleine conscience ou la marche en pleine

## Assise présente

- Pratiquer la méditation assise les jours 2, 3, 5
- Pratiquer les 3 minutes d'espace de respiration 3 fois par jour
- Pratiquer 3 minutes de respiration quand quelque chose de désagréable vous arrive

5<sup>e</sup> semaine

Pratiquer la méditation assise les jours 2, 4, 6

## Choisir l'acceptation

- Pratiquer les mouvements en pleine conscience ou la marche méditative les jours 1, 3, 5
- Pratiquer les 3 minutes d'espace de respiration 3 fois par jour
- Pratiquer 3 minutes de respiration quand vous rencontrez une difficulté
- Porter votre attention à vos pensées, vos émotions, vos réactions et explorez les options qui s'offrent à vous pour y répondre en pleine conscience en utilisant la respiration

6<sup>e</sup> semaine

Pratiquer 45 minutes chaque jour pendant 6 jours en utilisant le balayage

## Se rendre compte que les pensées ne sont pas des faits

- Pratiquer la méditation assise et les mouvements en pleine conscience, la marche méditative, en expérimentant une pratique différente chaque jour
- Pratiquer les 3 minutes d'espace de respiration 3 fois par jour
- Noter des situations où vous utilisez la respiration comme point d'ancrage pour faire face aux situations que vous vivez
- Repérez vos signes avant-coureurs de stress ou de dépression

7<sup>e</sup> semaine

Pratiquer 45 minutes chaque jour pendant 6 jours en utilisant le balayage

## Prendre soin de soi

- Pratiquer la méditation assise et les mouvements en pleine conscience, la marche méditative, en expérimentant une pratique différente chaque jour
- Pratiquer les 3 minutes d'espace de respiration 3 fois par jour
- Commencez un carnet de gratitude le soir avant de vous endormir

8<sup>e</sup> semaine

Pratiquer 45 minutes chaque jour pendant 6 jours en utilisant le balayage

## Reflexion et changement

- Pratiquer la méditation assise et les mouvements en pleine conscience en expérimentant une pratique différente chaque jour
- Pratiquer les 3 minutes d'espace de respiration 3 fois par jour

Chapitre 2  
Pratiquez 3 minutes d'espace de respiration pour faire face lorsque vous constatez des émotions désagréables

Chapitre 1  
Comment puis-je m'aider à ne pas retomber dans le stress ou la dépression ?

Comment puis-je m'aider à continuer à pratiquer ?

Chapitre 2  
Pratiquez 45 minutes chaque jour pendant 6 jours en utilisant le balayage  
~~Proposez maintenant cinq semaines voire de reste de votre vie~~  
en expérimentant une pratique différente chaque jour

Chapitre 2  
Pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration 3 fois par jour

Chapitre 2  
Pratiquez 3 minutes d'espace de respiration pour faire face lorsque vous constatez des émotions désagréables

## Choisir quoi pratiquer pour réduire rapidement son stress

Comment décidez-vous quel sera le menu de votre dîner ce soir ? Tout dépend probablement si vous avez faim, si vos proches ont faim et qui prépare le repas. Cela dépend sans doute aussi du contenu de votre réfrigérateur, du jour de la semaine, de ce que vous avez mangé à midi et la veille, etc.

Divers facteurs sont à prendre en considération. Quand vous planifiez vos séances de méditation, comment décidez-vous quelle méditation de pleine conscience vous allez pratiquer aujourd'hui ? Dans cette section, je vous propose quelques possibilités.

Beaucoup de gens essaient la méditation de pleine conscience pour lutter contre le stress. Personne n'échappe au stress, et tout le monde en subit les conséquences. La question est de savoir comment vous le gérez.



En essayant de vous débarrasser de votre stress, vous n'aboutiriez qu'à l'aggraver. Ce serait comme tenter d'ouvrir une porte en la tirant, alors qu'il est écrit « Poussez ». Vous auriez beau tirer de toutes vos forces, la porte ne s'ouvrirait pas ! Vous risqueriez plutôt d'arracher la poignée. Faire, faire

et encore faire, voilà d'où vient le stress. On ne peut pas « faire » en sorte de réduire son stress. Pour réduire son stress, il faut arrêter de faire – ou pratiquer le non-faire. C'est précisément l'objet de la méditation de pleine conscience. Mettez donc de côté l'idée de réduire votre stress, pratiquez tous les jours pendant plusieurs semaines les exercices qui suivent, et constatez le résultat. Notez aussi dans votre journal tous les événements de la journée ayant contribué à causer ce stress. Qu'est-ce qui vous passait par la tête ? Quelles idées fixes aviez-vous ? Remarquez-vous une tendance, des particularités ? La prochaine fois que vous vous retrouverez dans une situation stressante, observez bien cette tendance ou ces particularités et notez quel effet engendre la conscience de la répétition de ces schémas.

**Pour une diminution rapide du stress, essayez la méditation de l'espace de respiration de trois minutes décrite au chapitre 6.** De façon subtile, cette méditation inclut un peu de tous les différents types de méditation de pleine conscience sous forme d'un exercice facile à comprendre. Si vous êtes sur votre lieu de travail, vous pouvez abaisser doucement le regard vers la partie inférieure de votre écran, ou bien vous rendre aux toilettes pour y pratiquer l'exercice. Pourquoi pas ? C'est généralement un endroit tranquille (on espère !), vous pouvez verrouiller la porte et vous asseoir en maintenant votre dos droit. Votre patron se demandera peut-être pourquoi vous affichez une telle sérénité à chaque fois que vous sortez des toilettes !

**Pratiquez la respiration consciente pendant dix minutes.** L'idéal est de méditer le matin, de manière à bien préparer la journée, mais vous pouvez méditer au moment de la journée qui vous conviendra, ou chaque fois que vous vous sentez stressé.

**La méditation en marchant est un**



**excellent moyen de bien commencer la journée et de lutter contre le stress.** Vous associez ainsi un exercice physique tranquille à la pratique de l'attention consciente. Pour plus de détails concernant la méditation en marchant, voir le [chapitre 5](#).

**Passez au moins dix minutes à vous étirer avec une attention consciente.** Faites les mouvements d'étirement que vous voulez. La stimulation du corps produite par les étirements vous incitera à porter votre attention non plus sur vos pensées, mais sur vos sensations physiques. Si vous avez du temps au cours de votre journée, vous pouvez aussi pratiquer de temps à autre des étirements classiques. N'oubliez pas que le plus important est d'être conscient des sensations dans le corps et dans l'esprit pendant les étirements, dans la douceur et la bienveillance. Tout en bougeant, continuez la respiration consciente : efforcez-vous de bannir toute tendance à retenir votre respiration.

**Consacrez un peu de temps à envisager une situation stressante du point de vue d'autrui,** ou simplement à adopter un point de vue différent pour vous déstresser.

**Avant d'aller vous coucher, pensez à trois choses qui peuvent vous inspirer de la gratitude.** Vous serez ainsi moins stressé, et cela vous profitera à long terme. Pour plus de détails concernant la gratitude, voir le [chapitre 3](#).

## ***Recourir à la méditation de pleine conscience pour se découvrir soi-même***

Comme beaucoup de gens, vous pouvez recourir à la méditation de pleine conscience pour *vous découvrir vous-même*. Vous approfondissez votre

compréhension de ce que vous êtes et des relations que vous entretenez avec vous-même, avec les autres et avec le monde qui vous entoure. Dans la méditation, votre esprit conceptuel, avec ses pensées et ses idées, cesse d'être pour vous le seul point de référence.

En grandissant, vous découvrez le concept de séparation entre vous et le reste du monde. Le bébé ne s'identifie pas à son propre corps. Il contemple avec étonnement son propre pied de la même manière qu'il contempera un trousseau de clés. Il ne distingue pas ce qui est lui et ce qui n'est pas lui. Les humains devraient davantage se sentir faire partie d'une vaste globalité, socialement comme spirituellement. Albert Einstein aurait un jour formulé cette observation frappante :



*Un être humain est une partie d'un tout que nous appelons Univers. Une partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes près de nous. Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes de cette prison en étendant notre cercle de compassion pour embrasser toutes les créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté.*

Telle est bien la « tâche » de la méditation de pleine conscience. Grâce à la méditation de pleine conscience, vous entrevoyez cette « illusion d'optique », selon les termes d'Einstein, que sont nos pensées et croyances relatives à notre identité et à notre place dans l'univers qui nous limitent, et vous commencez à voir cette prison que représente la séparation. Vous en êtes ainsi libéré, ne serait-ce que momentanément. Cependant, chaque moment de liberté vous nourrit, vous élève, vous dynamise et vous motive à poursuivre votre voyage vers la

guérison, la plénitude, la santé et la découverte de vous-même. N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin d'aller loin : le moment présent, c'est ici et maintenant.

## ***Approfondir encore***

À ce stade, vous avez donc pris l'habitude de pratiquer la méditation de pleine conscience. Vous vous sentez prêt pour la prochaine étape. Vous pouvez progresser dans votre pratique en méditant pendant des temps plus longs. Cette section vous donne les moyens d'aller au-delà de ce que vous pratiquez régulièrement et vous apporte une aide supplémentaire pour poursuivre votre parcours initiatique.

### ***Se réserver une journée pour la méditation de pleine conscience***

De nos jours, les gens travaillent très dur. Vous vous démenez pour vos employeurs ou pour votre propre entreprise, ou peut-être vous occupez-vous de vos parents ou de vos enfants. Même s'occuper de soi demande du temps, de l'énergie et des efforts. La méditation vous offre un répit, une chance de pouvoir arrêter un moment de vous activer à satisfaire vos besoins et désirs illimités, à vous occuper des autres et de vous-même, pour simplement *être*. Vous est-il déjà arrivé de vous réserver une journée entière pour la passer à pratiquer le non-faire ? Il ne s'agit pas de regarder la télévision, ni de dormir toute la journée : même quand vous dormez, il se peut que votre esprit soit très actif et que les rêves s'enchaînent. Quand je parle de non-faire, je parle de profiter de ce temps pour évacuer tout excès de pensée relative au passé et toute inquiétude concernant l'avenir et pour résider dans l'ici et maintenant.



Une journée de méditation de pleine conscience est un beau cadeau que vous pouvez vous offrir. L'idée est de passer toute cette journée dans l'attention consciente. Voici quelques instructions concernant la manière de pratiquer cet exercice :

1.

**La veille au soir, disposez près de votre lit, et en d'autres endroits visibles de votre intérieur, des pense-bêtes pour ne pas oublier de pratiquer cet exercice.** Qu'il soit bien clair dans votre esprit que vous allez couper le téléphone et laisser fermés l'ordinateur, la télévision et vos autres appareils audiovisuels. Dans votre lit, endormez-vous en sentant votre respiration.

2.

**Au réveil, le jour dit, commencez par respirer en toute conscience, couché au lit.** Portez votre attention consciente sur chaque inspiration et sur chaque expiration. Vous pouvez sourire gentiment en même temps. Réfléchissez un moment aux raisons que vous avez d'éprouver de la gratitude : votre maison, vos relations, votre revenu, votre famille, votre corps, vos sens, tout ce que vous avez conscience d'avoir que d'autres n'ont pas toujours.

3.

**Lentement et avec toute votre attention consciente, levez-vous.** Si votre fenêtre offre une vue agréable, prenez le temps de contempler l'extérieur. Prenez du plaisir à observer les arbres, ou la pelouse, ou les passants qui vaquent à leurs occupations avec sérieux. Tâchez d'éviter tout jugement et toute réaction. Votre esprit a vite fait de vagabonder dans des pensées et des inquiétudes : redirigez simplement votre

attention, en douceur, dès que vous vous apercevez que c'est le cas.

4.

**Pratiquez un exercice de méditation formelle**, par exemple le balayage corporel.

5.

**Prenez un bain ou une douche.** Faites les choses à votre rythme. Prenez votre temps, même si vous avez envie de vous dépêcher sans raison apparente. Éprouvez les sensations que procure l'eau sur votre corps. Dans de nombreuses régions du monde, les gens sont obligés de marcher pendant des heures pour aller chercher de l'eau. Par conséquent, éprouvez de la gratitude pour la facilité avec laquelle vous avez accès à l'eau.

6.

**Préparez votre petit déjeuner, en prenant tout votre temps.** Reliez-vous à vos sens, et ne cessez pas de porter votre attention sur l'ici et maintenant. Marquez un moment de pause avant de commencer à manger. Prenez soin de bien goûter et de mâcher jusqu'au bout chaque bouchée avant d'entamer la suivante. Manger avec une attention consciente, c'est précisément cela.

7.

**Au milieu de la matinée, vous pouvez opter pour une marche méditative, ou pour une séance de yoga dans l'attention consciente, ou faire un peu de jardinage.** Quelle que soit la manière dont vous choisissez d'occuper votre temps, occupez-le avec une attention consciente et dans la douceur et la bienveillance. Évitez de passer plus de quelques minutes à lire un livre ou un magazine. Il s'agit de vous relier à vos sens, pas d'encourager votre mental à penser ni à réfléchir.

8.

**Prenez du temps pour préparer votre repas**

**de midi et pour déjeuner.** Là encore, tout doit se passer dans le calme et l'insouciance. Vous n'avez pas besoin de vous presser. Si un sentiment de lassitude, de nervosité ou de frustration prend forme, tâchez de lui accorder l'espace nécessaire pour émerger puis s'estomper. Mangez avec gratitude et attention : mâchez chaque bouchée tranquillement, sans aucune précipitation.

9.

**Après le déjeuner, pratiquez une activité physique douce, ou bien, pourquoi ne pas faire une sieste ?** Reliez vos sens à une occupation de votre choix. De temps à autre, pratiquez la méditation de l'espace de respiration pendant quelques minutes pour pouvoir revenir dans le moment présent. Vous pouvez même opter pour une autre forme de méditation, par exemple la méditation assise, le yoga avec une attention consciente ou le tai-chi. Ne soyez pas surpris si tout cela commence à vous paraître difficile ou à éveiller en vous des émotions. Vous n'avez sans doute pas l'habitude de consacrer autant de temps à être simplement présent, et il se peut que des pensées et des émotions refoulées viennent faire surface dans votre conscient. Montrez-vous aussi bienveillant envers vous-même et aussi patient que vous en serez capable.

10.

**Continuez de passer votre temps de cette manière, à manger, à vous reposer, à marcher et à pratiquer la méditation.** Si vous ne pouvez pas vous empêcher de nettoyer un placard ou de trier vos documents, prenez vraiment votre temps et faites une seule chose à la fois.

11.

**Après avoir préparé et consommé votre dîner, qui sera de préférence le repas le plus léger de la journée, vous pourrez vous**

**reposer et vous détendre avant d'aller vous coucher.** Ensuite, allongez-vous dans votre lit et surfez sur les vagues de votre propre respiration, tout en vous laissant aller naturellement à sombrer dans le sommeil.

## *Rejoindre un groupe*

Pourquoi méditer dans un groupe ? Sachant que la méditation se pratique souvent assis, les yeux fermés et dans le silence et qu'elle ne consiste certainement pas à échanger des plaisanteries ni à se verser une bonne bière, comment diable pourrait-on avoir besoin de rejoindre un groupe de méditation ? Voici pourtant quelques bonnes raisons de le faire :

**En participant régulièrement à des séances en groupe, vous vous astreignez à pratiquer la méditation à une certaine fréquence.** Faute d'un tel engagement, vous risquez de perdre votre élan et finalement, de ne plus méditer, même si c'était vraiment ce que vous vouliez, et même si vous en aviez saisi l'importance.

**Quand vous la pratiquez au sein d'un groupe, votre méditation est plus profonde.** C'est ce que déclarent un certain nombre de mes clients lorsqu'ils sont inscrits à un cours collectif. Quand vous êtes plusieurs à être assis en cercle, vous risquez moins de gigoter inutilement : quand le corps reste immobile, l'esprit aussi se tranquillise. En groupe, vous êtes aussi plus enclin à vous efforcer de conserver une bonne posture, à vous tenir assis plus droit et avec plus de dignité. Les gens qui sont portés à la spiritualité pensent qu'en méditant ensemble, on dégage une certaine énergie positive dans la pièce et on crée ainsi une atmosphère favorable, ce qui permet d'améliorer la qualité de la méditation.

**C'est souvent le moyen de se faire des**

**amis parmi des personnes qui aiment la méditation.** Cela peut favoriser un « système de rétroaction positive » à l'intérieur de votre cercle de relations, sachant que plus vous passerez du temps avec d'autres personnes qui s'adonnent à la méditation, plus vous penserez à méditer et plus vous aurez des chances d'entendre parler du dernier livre intéressant paru dans ce domaine, d'un professeur apprécié ou d'un lieu dans une belle campagne pour faire une retraite spirituelle. Quand on noue des relations d'amitié, on ne tarde pas à se rendre des services dans d'autres domaines aussi, ce qui est toujours une bonne chose.

Comment choisir un groupe de méditation ? En cherchant sur Internet, vous trouverez peut-être un cours pas trop loin de chez vous. Le [chapitre 13](#) pourra vous aider dans vos recherches. Il n'est pas indispensable que ce soit un groupe de méditation de pleine conscience. Tout type de méditation peut convenir. C'est en essayant, quitte à faire une erreur, que vous pourrez trouver un groupe au sein duquel vous vous sentirez à l'aise. La plupart des associations bouddhistes pratiquent une forme ou une autre de méditation de pleine conscience.



Si vous ne trouvez vraiment aucun groupe qui vous convienne, vous pouvez envisager de créer le vôtre. Je connais un couple qui a créé un groupe hebdomadaire. Ce groupe s'est élargi naturellement, par le simple bouche-à-oreille, et a fini par compter quinze membres assidus. Au cours de chaque séance, il vous suffit d'une période de silence pour la méditation, d'une demi-heure par exemple, puis d'un moment pour réfléchir et échanger sur la façon dont la séance et la semaine se sont passées. Vous pourrez lire un paragraphe extrait d'un livre sur la méditation de pleine conscience, puis je peux vous



conseiller de réserver un petit moment pour échanger autour d'un thé accompagné de délicieux biscuits. En été, j'organise des marches et des piqueniques méditatifs dans des parcs ou au bord d'un fleuve : vous pourriez peut-être faire de même.

## ***Trouver un lieu approprié pour une retraite de méditation***

Si vous pratiquez la méditation depuis plusieurs mois, peut-être êtes-vous déjà prêt à envisager une retraite de méditation. Ce serait pour vous une magnifique occasion de développer votre pratique de la méditation et de mieux vous connaître. Une retraite peut durer aussi bien une journée que plusieurs années ! Je ne saurais trop vous recommander de commencer par une retraite d'une journée, puis de passer progressivement à un week-end, puis une semaine, et si vous pratiquez très sérieusement, vous pourrez bientôt faire une retraite plus longue encore.

Une retraite coûte entre 30 et 500 euros pour une journée et entre 200 et 3 000 euros pour une semaine, repas et hébergement inclus. Chez les bouddhistes, il est d'usage d'effectuer un don en plus pour les maîtres et les organisateurs, qui sont parfois des bénévoles.

Avant de vous inscrire à une retraite de méditation, posez-vous les questions suivantes :

### **Cette retraite se fait-elle dans le silence ?**

Le silence est un très bon moyen d'approfondir votre discipline méditative. Quand vous parlez, vous remuez inconsciemment des pensées dans votre esprit, si bien que la qualité de votre attention se dégrade. Une période de silence prolongée permet à votre esprit de se calmer, de façon tout à fait naturelle, et vous vous apercevez alors que la qualité de votre méditation est complètement différente. Une retraite dans le silence peut vous paraître excessive, surtout pour un début : vous

pouvez essayer d'abord une journée de méditation, un dimanche, en associant la méditation à des moments de temps libre et de détente qui vous permettront aussi de discuter et de faire des connaissances.

**Le professeur a-t-il suffisamment d'expérience ?** La plupart du temps, ces retraites sont dirigées par une personne très expérimentée, mais il n'est pas inutile de s'en assurer, surtout si la retraite doit durer un certain temps.

**Quel est le programme type d'une journée ?** Demandez à quelle heure vous êtes censé vous lever le matin, afin de savoir dans quoi vous vous engagez. Sachez aussi combien de temps sera consacré chaque jour à la méditation. Se lever à 4 heures et enchaîner des séances de méditation de deux heures du matin au soir, ce peut être trop pour vous. Il y aurait de quoi vous décourager complètement de pratiquer la méditation. Vous n'aurez pas de difficultés à trouver des retraites dont l'emploi du temps sera bien moins rebutant.



**N'est-ce pas une secte ?** Si l'on vous tient des propos du genre « notre approche est la meilleure/la seule possible » ou « si vous cessez de nous suivre, vous allez dérailler/mourir/souffrir/vous ne trouverez jamais le bonheur », fuyez. Parmi les associations qui organisent des retraites de méditation, la plupart sont très recommandables, mais comme partout, il existe aussi des brebis galeuses. Au contraire, si l'on vous dit que vous êtes libre de partir à n'importe quel moment, que la méthode proposée n'est pas la seule qui existe et que vous pouvez très bien en essayer d'autres, ou que vous seul

pourrez, par vos propres observations et par votre propre expérience, trouver quelle méthode vous convient, alors vous êtes probablement à une bonne adresse.

Le meilleur moyen de trouver une retraite est d'effectuer une recherche sur Internet. L'Association pour le Développement de la Mindfulness, ADM, a pour but de promouvoir et diffuser les actions autour de l'utilisation de la pleine conscience comme outil de mieux-être, en dehors de tout contexte religieux. L'ADM met en lien les professionnels des trois pays francophones européens (Belgique, France et Suisse) pour leur permettre d'échanger sur leurs pratiques et leurs dernières recherches. Elle organise des conférences sur ces sujets et oriente le public vers ceux qui instruisent des groupes et des retraites de pleine conscience. Vous trouverez sur son site <http://www.association-mindfulness.org> des propositions de retraites (voir les chapitres 13 et 14).

Pour ma part, j'ai publié sur [www.learn-mindfulness.com/retreats](http://www.learn-mindfulness.com/retreats) une sélection d'adresses que je recommande, un peu partout dans le monde. Certaines de ces organisations sont bouddhistes, d'autres sont laïques. Même si elles ne sont pas implantées près de chez vous, elles pourront vous indiquer quelque chose qui vous conviendra. Certaines retraites sont silencieuses, d'autres combinent la méditation de pleine conscience avec un séjour de vacances, ce qui vous permet de pratiquer la méditation dans un groupe mais également de vous détendre, de faire des connaissances et de voir du pays : de quoi passer de bons moments.

## Chapitre 9

# Essayer des revers et éviter les distractions

### **Dans ce chapitre :**

Essayez des revers en méditation

Résolvez des problèmes courants

Évitez les distractions

**Q**uand vous avez appris à marcher, vous êtes sans doute tombé plusieurs centaines, voire plusieurs milliers de fois, avant de savoir bien vous tenir en équilibre sur vos deux jambes. Et cependant, vous n'avez jamais abandonné. Chaque fois que vous avez chancelé, vous vous êtes relevé et vous avez essayé à nouveau de marcher. Il en est de même pour l'apprentissage de la méditation, qui vous permet de renforcer votre capacité d'attention consciente. La première fois que vous allez essayer de méditer, vous allez chanceler (pas au sens littéral, du moins je l'espère, à moins que vous n'ayez opté pour un exercice de méditation en équilibre sur un seul pied), mais les revers font partie du processus de méditation. La question est de savoir comment vous allez gérer ces revers. Si vous les considérez non pas comme des échecs, mais plutôt comme des opportunités d'apprendre, il n'y a aucune raison pour que vous ne réussissiez pas. Chaque fois qu'un problème se présente, il vous suffit de réessayer, si possible avec le sourire. Vous finirez par vous rendre compte que la méditation ne consiste pas à atteindre un certain état d'esprit, mais à accueillir chaque expérience avec chaleur et acceptation. Ce chapitre vous montre comment vous

y prendre.

## Tirer le maximum de la méditation

Pratiquer la *méditation de pleine conscience*, c'est se réserver du temps pour diriger intentionnellement son attention, le plus possible, sur un certain aspect de son expérience, dans une bienveillante acceptation de chaque instant. Ainsi, par exemple, vous portez votre attention sur votre respiration et sur l'air qui entre dans votre corps et en ressort, en acceptant votre rythme de respiration comme il est.



En réalité, *vous n'avez rien à tirer de la méditation*. Cela peut sembler fou, mais c'est un point important. La méditation n'est pas un moyen d'*obtenir* quelque chose, sachant que vous avez déjà tout ce dont vous avez besoin pour être entier et complet. La méditation consiste à lâcher prise. Tous les bienfaits de la méditation (expliqués dans le chapitre 2) doivent plutôt être considérés comme des effets secondaires. La méditation consiste à être tout entier dans l'expérience du moment, quelle qu'elle soit, qu'elle soit agréable ou désagréable, et à observer ce qui se passe. Méditer, c'est un peu comme se consacrer à son hobby. Si vous aimez la peinture, vous peignez. Quand vous peignez pour l'amour de la peinture, et non pas pour rechercher un résultat, vous vous y adonnez joyeusement et sans effort. La méditation, c'est comme la peinture : si vous passez votre temps à vous préoccuper de ce que cela va vous apporter, vous gâchez votre plaisir.

### Ménager du temps

Si l'art de la méditation vous intéresse, lancez-vous dans la pratique quotidienne d'un exercice, ce que l'on appelle une *pratique formelle*. Que vous décidiez de méditer pendant cinq minutes ou pendant une

heure, le fait d'instaurer un lien quotidien avec la méditation aura sur votre vie un effet profond.

Vous êtes trop occupé pour pouvoir méditer tous les jours ? Je sais ce que c'est. Nous avons tant à faire dans notre vie de tous les jours, qu'il peut nous sembler difficile de trouver du temps à consacrer à la méditation. Pourtant, vous trouvez le temps de vous brosser les dents, de vous habiller et de dormir. Vous trouvez le temps nécessaire pour les tâches ménagères indispensables. Quand il vous arrive de faire l'impasse sur une de ces tâches, vous êtes mal à l'aise. Il en est de même pour la méditation. Une fois que vous avez pris le rythme de la pratique régulière de la méditation, vous ne vous sentez pas à l'aise si vous n'en avez pas eu votre dose quotidienne, et vous trouvez toujours le temps de méditer.



Ce qui est bien avec la méditation de pleine conscience, c'est que vous pouvez la pratiquer à n'importe quel moment. En cet instant même, vous pouvez prendre conscience du fait que vous êtes en train de lire. Vous pouvez porter votre attention sur la position de votre corps au moment où vous lisez cette phrase. La méditation de pleine conscience, c'est cela. Quand vous allez reposer ce livre et vous rendre quelque part, vous pourrez éprouver la sensation de vos pieds sur le sol ou sentir une tension dans vos épaules, ou bien le sourire qui se forme sur votre visage. Quand vous êtes conscient de tout ce que vous faites, c'est de la méditation de pleine conscience.

En réalité, la pratique de la méditation de pleine conscience vous fait gagner du temps. Des études montrent que les gens qui méditent travaillent plus efficacement que les autres. On pourrait dire aussi que la méditation crée le temps.

***S'élever au-dessus de l'ennui et de***

## ***L'agitation***

L'ennui et l'agitation sont comme deux extrémités opposées sur une échelle énergétique. L'ennui est associé à un manque d'enthousiasme et d'implication, tandis que l'agitation se caractérise par une énergie débordante qui parcourt le corps et ne demande qu'à jaillir. La méditation de pleine conscience consiste à observer ces deux états et à trouver un équilibre entre les deux.

## ***L'ennui***

Au premier abord, on pourrait penser que la méditation est l'activité la plus ennuyeuse qui soit. Rester assis et ne rien faire, quoi de moins intéressant ? On pourrait même préférer regarder la peinture sécher. On dirait que tout est fait, dans notre société, pour nous éviter l'ennui. Les spots télévisés sont courts et conçus pour capter l'attention, et votre téléphone mobile vous permet de vous distraire à tout moment. Or, toutes ces formes de distraction n'en sont que plus lassantes. La méditation consiste à rompre courageusement avec cette tendance.

Si vous vous ennuyez pendant votre méditation, c'est que vous n'êtes pas vraiment dans l'attention consciente. De façon générale, on s'ennuie quand on n'est pas relié à ses sens ou quand on songe au passé ou au futur plutôt qu'au présent. Si vous trouvez ennuyeux d'être attentif à votre respiration, imaginez ce qui se produirait si l'on vous plongeait la tête dans l'eau : la respiration deviendrait tout à coup pour vous quelque chose de très intéressant ! Chacune de vos respirations est unique et différente. Remarquer en soi un sentiment d'ennui et rediriger son attention sur sa respiration, tout cela fait très naturellement partie du processus de méditation de pleine conscience.



Les techniques suivantes vous permettront de travailler sur le sentiment d'ennui pendant la méditation :

**Reconnaissez le sentiment d'ennui.**

Lorsque ce sentiment fait surface, acceptez-le tout de suite.

**Remarquez les pensées qui vous traversent l'esprit.** Vous pensez peut-être : « Oh, je m'en moque ! » ou bien : « Quel est le sens de tout cela ? »

**Éprouvez de l'intérêt pour cet ennui.**

Soyez curieux. D'où vient ce sentiment d'ennui ? Où va-t-il ? Pouvez-vous en éprouver la sensation dans certaines parties de votre corps ? Remarquez cette envie qui vous gagne peut-être de dormir, ou de passer à autre chose.

**Portez votre attention sur les sensations de la respiration, et voyez ce qu'il advient de ce sentiment d'ennui.**

**Prenez du recul par rapport à l'émotion associée à l'ennui.** Si vous êtes conscient de cet ennui, vous n'êtes pas l'ennui. Observez l'ennui depuis cette perspective, avec une conscience décentrée et détachée, comme si l'ennui était une chose complètement distincte de vous.

Observer l'ennui peut être très intéressant. Quand l'ennui apparaît, vous pouvez observer les pensées et les sensations qui vous traversent chaque fois que vous vous ennuyez. Ces sentiments et ces sensations peuvent diriger votre vie sans même que vous vous en aperceviez. Quand vous portez sur ces sentiments et sur ces sensations une attention consciente, ils perdent de leur force et s'estompent, comme des ombres qui perdraient leur réalité apparente et disparaîtraient à la lumière, sans que vous ayez grand-chose à faire.





## Aiguiser ses outils

Il était une fois un bûcheron qui devait couper beaucoup d'arbres et qui, soucieux de terminer son labeur dans le temps imparti, travaillait d'arrache-pied, soufflant et transpirant. Un homme sage qui passait par là (comme cela arrive toujours dans ce genre d'histoire) lui demanda : « Pourquoi tant d'effort à essayer d'abattre cet arbre ? Est-ce que cela ne serait pas plus rapide et plus facile si vous preniez le temps d'aiguiser votre hache ? » Le bûcheron regarda le sage et lui répondit : « Vous n'imaginez pas combien d'arbres je dois abattre aujourd'hui ? Je n'ai pas le temps d'aiguiser ma hache ! »

Souvent, nous vivons un peu de cette manière. En prenant le temps de méditer, c'est-à-dire d'aiguiser votre esprit, vous pourriez économiser beaucoup de temps et d'énergie dans votre vie. Et cependant, quand on leur parle de méditation, les gens ont tendance à répondre qu'ils sont trop occupés ! S'il vous arrive de réagir ainsi, songez à ce bûcheron et au temps qu'il aurait gagné en aiguisant son outil.

## L'agitation

L'agitation est comme l'ennui, sauf qu'elle se caractérise par une énergie débordante et par un état mental qui est celui de beaucoup de gens pendant leur journée de travail. Vous courez toute la journée car vous avez mille choses à faire, et quand vous vous asseyez pour méditer, votre esprit continue sa course.



Pour lutter contre l'agitation, essayez ces deux techniques :

**Commencez votre méditation par des mouvements avec une attention consciente :** une marche méditative par exemple, ou bien du yoga (voir le

chapitre 5). Cela vous permettra d'apaiser votre esprit et d'être davantage en mesure de pratiquer des exercices de méditation assis ou allongé.

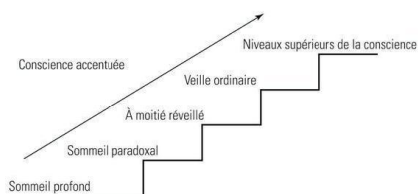
**Observez votre agitation sans y réagir.**

**Sentez cette agitation dans votre corps.**

Qu'est-ce que votre esprit vous demande de faire ? Continuez imperturbablement, quoi que votre esprit vous dise. Cette méditation est puissante, c'est une discipline par laquelle vous entraînez votre mental à faire ce que vous lui demandez de faire, au lieu que ce soit l'inverse. C'est vous qui exercez le contrôle. Ce n'est pas parce que votre esprit est agité que vous devez vous démener comme un poulet sans tête et faire ce que votre esprit vous dit de faire. Votre esprit vous dit peut-être : « Je n'y tiens plus, j'ai besoin de me relever et de faire quelque chose. » Vous pouvez observer cela comme un spectacle qui se déroulerait dans votre mental, y porter mentalement votre respiration et rediriger votre attention vers votre inspiration et votre expiration.

## ***Rester en éveil pendant la méditation***

L'attention consciente est l'opposé du sommeil, comme le montre la figure 9-1. Quand vous vous endormez, votre niveau de conscience est plus faible que pendant votre activité normale. Au contraire, la méditation sert à élever votre niveau de conscience, de telle sorte que vous soyez plus conscient encore qu'habituellement.



Parfois, votre mental vous transmet une certaine envie de dormir afin d'éviter de pratiquer la méditation. Se sentir somnolent pendant une séance de méditation est un phénomène très courant, et si cela vous arrive, sachez que vous êtes loin d'être un cas isolé. Ne vous le reprochez surtout pas. Cette envie de dormir est un stratagème de votre esprit, destiné à vous empêcher de vous confronter à des pensées ou des émotions difficiles (voir plus loin la section « Surmonter les émotions difficiles »). Si vous commencez à avoir sommeil, reconnaissez cette sensation.

Voici quelques suggestions pour affronter ou éviter cette envie de dormir :

**Assurez-vous de dormir suffisamment.** Si vous ne dormez pas assez, vous risquez effectivement de vous endormir lors de votre prochaine séance de méditation.

**Faites quelques respirations lentes et profondes.** Recommencez plusieurs fois, jusqu'à vous sentir plus éveillé.

**Ne prenez pas un repas copieux avant de méditer.** Si vous avez faim avant une séance de méditation, mangez un petit en-cas plutôt qu'un repas complet.

**Levez-vous et faites des étirements avec une attention consciente, ou bien du yoga, du tai-chi ou de la marche consciente.** Ensuite, retournez à votre méditation assise ou allongée.

**Essayez de méditer à différents moments de la journée.** Certains se sentent plus dynamiques le matin, d'autres l'après-midi ou le soir. Trouvez le moment qui vous convient.

**Ouvrez les yeux et accueillez la lumière.** Dans certaines traditions, les méditations se

font toujours les yeux ouverts ou mi-clos, pendant toute la durée de l'exercice. Faites des essais, et voyez ce qui vous convient. En même temps, continuez à vous concentrer sur votre respiration, sur votre corps, sur les bruits, sur ce que vous voyez, sur vos pensées et sur vos émotions : sur l'objet sur lequel vous avez choisi de centrer votre méditation consciente, quel qu'il soit.

**Prenez conscience de cet état mental que l'on appelle la somnolence.** C'est difficile, mais cela vaut la peine d'essayer. Avant de vous sentir trop somnolent, ayez la curiosité d'observer ce qui se passe au niveau de votre corps, de votre mental et de vos émotions. Cela peut parfois suffire pour que cesse votre envie de dormir, et la prochaine fois, vous pourrez mieux gérer cette sensation.

L'ironie de la chose est qu'un des premiers bienfaits de la méditation que mes élèves citent est le fait de mieux dormir. Il semble qu'en pratiquant la méditation, les gens parviennent à faire remonter des pensées pénibles enfouies en eux et à les évacuer, si bien que le sommeil leur vient ensuite plus naturellement lorsqu'il est nécessaire.



S'il vous arrive de tomber de sommeil malgré tous vos efforts, ne vous en souciez pas trop. Mes élèves ont tendance à se le reprocher. Si vous tombez de sommeil, c'est ainsi, et puis c'est tout. Personne n'est parfait.

## ***Trouver un objet d'attention***

Quand vous vous asseyez pour méditer, comment décidez-vous sur quoi vous allez vous concentrer ?



Votre respiration peut vous servir de point de référence. Chaque fois que vous voulez pratiquer la méditation de pleine conscience, commencez par quelques respirations conscientes. Cela vous permettra de réunir votre corps et votre esprit. La respiration peut être consciente ou inconsciente, et il semble que se concentrer sur sa respiration soit un excellent moyen de se mettre dans un état de relaxation consciente. Votre respiration change aussi en fonction de vos pensées et de vos émotions. Par conséquent, en développant une plus grande conscience de celles-ci, vous pouvez réguler quotidiennement vos sentiments changeants. Les sensations simples de votre respiration et de l'air qui entre et ressort de votre corps peuvent vous faire un peu le même effet que boire une boisson bien rafraîchissante par une journée étouffante. Aussi, n'oubliez pas de respirer.

### **Il y a un temps et un lieu !**

Dans mon cours de méditation, j'avais un élève qui ne cessait de pencher la tête, puis de la relever d'un coup. À la fin de la méditation, je lui avais demandé si c'était parce qu'il avait sommeil. Il m'avait répondu : « Pas du tout. Quand j'apprenais la méditation, mon professeur faisait tout le temps ça, alors j'ai pensé que cela faisait partie de l'exercice de méditation et je l'ai imité ! » Son professeur avait bien évidemment sommeil alors qu'il donnait son cours, et son élève l'avait imité en toute naïveté.

### ***Refaire provision d'enthousiasme***

Une fois qu'on a commencé à pratiquer la méditation, prendre une habitude est facile. Le fait de pratiquer régulièrement l'attention consciente y aide certainement, à condition de ne pas le faire de façon mécanique. Si vous avez l'impression de faire la même chose tous les jours et si vous avez toujours sommeil pendant ces séances, ou si vous vous asseyez sans objectif concret, c'est qu'il est temps de refaire provision d'enthousiasme.



Voici quelques idées pour libérer votre enthousiasme :

**Faites un exercice de méditation différent.** Pour trouver une idée, référez-vous à ce livre ou aux ressources de la troisième partie.

**Rejoignez un groupe de méditation, ou allez faire une retraite.** Dans un cas comme dans l'autre, il est presque certain que cela provoquera un déclic en vous.

**Essayez de pratiquer votre exercice de méditation dans une position différente.** Si vous méditez habituellement assis, essayez de méditer allongé, ou en marchant très lentement.

**Changez l'heure à laquelle vous pratiquez votre méditation.**

**Offrez-vous une journée entière de méditation de pleine conscience.** Dès votre réveil le matin, et jusqu'au moment de vous coucher le soir, ne faites rien de particulier, à part être dans l'attention consciente. Laissez la journée s'écouler naturellement au lieu d'en contrôler le déroulement.

**Prenez contact avec un professeur de méditation de pleine conscience, ou inscrivez-vous à un cours ou à un séminaire.** De temps en temps, j'invite à mes cours des adeptes expérimentés de la méditation qui aiment retrouver des débutants et leur parler de leur propre expérience.



La pratique est importante, que vous ressentiez ou

non de l'enthousiasme. Persévérez, et vous verrez quels bienfaits vous en tirerez à long terme.

## Faire face à des distractions courantes



Les distractions, qu'elles soient internes ou externes, font partie de la méditation, de la même manière que les mots que vous lisez en ce moment font partie de ce livre. Tout cela est lié. Si vous ressentez une frustration parce que quelque chose vous distrait de votre méditation, vivez pleinement cette frustration et votre éventuel mécontentement, intégrez à votre méditation l'observation de ces sentiments et de ces sensations, puis redirigez doucement votre attention sur votre respiration ou sur l'objet de la méditation.

Ce sentiment de frustration peut être un phénomène récurrent de votre mental. En remarquant et en observant cette frustration plutôt que d'y réagir, vous pouvez changer progressivement cette tendance. Être distrait pendant sa méditation est une expérience très courante, et cela fait partie de l'apprentissage. Attendez-vous à ressentir une certaine frustration, et voyez comment l'assumer au lieu d'essayer d'y échapper.



Limitez au maximum les distractions externes. Voici quelques précautions à prendre :

Fermez ou débranchez tous vos téléphones.

Éteignez télévision, ordinateur, tout ce qui est électronique.

Demandez à votre entourage d'éviter de vous

déranger.

Cet effort que vous faites pour limiter les distractions peut déjà avoir un impact positif sur votre méditation. Si vous êtes tout de même distrait, n'oubliez pas que des événements courants viendront toujours interférer avec votre méditation : écoutez les bruits et intégrez-les à votre méditation plutôt que de les refouler.

Vous pouvez gérer les distractions internes en appliquant les principes suivants :

Si vous devez vous occuper d'une chose particulièrement urgente ou importante, faites-le avant de commencer à méditer. Votre esprit pourra ainsi être en repos pendant la méditation.

Observez le flux des pensées qui vous traversent l'esprit comme les nuages traversent le ciel. Voyez ces pensées comme séparées de vous, et notez quel est l'effet de cette séparation.

Accueillez vos pensées pendant un moment. Notez ce que vous ressentez.

Soyez patient. N'oubliez pas que penser est l'activité naturelle du mental. Attribuez à chaque pensée un nom, par exemple « pensée » ou « projet », puis redirigez doucement votre attention sur votre respiration.

## ***Gérer des expériences inhabituelles***

La méditation ne consiste pas à acquérir une certaine expérience, mais à vivre tout ce qui se produit dans le moment même. Les expériences merveilleuses viennent et s'en vont. Les expériences douloureuses viennent et s'en vont. Il vous suffit d'y rester attentif sans vous y accrocher. La méditation elle-même fera le reste. La méditation est une chose bien plus simple qu'on ne le pense.





Au cours de votre méditation, vous pouvez parfois avoir la sensation de flotter (c'est simplement imaginaire, il ne s'agit pas de lévitation), de voir des lumières apparaître, des cochons voler, tout ce que votre esprit sera capable d'imaginer. Quelle que soit la sensation inhabituelle qui apparaît, n'oubliez pas que ce ne sont que des expériences, et revenez à l'objet de la méditation. Avec la méditation de pleine conscience, vous n'avez pas besoin de juger ni d'analyser ces expériences : dans la mesure du possible, laissez les choses aller et venir et revenez à vos sens. Si vous avez des difficultés ou si vous êtes mal à l'aise, arrêtez doucement la méditation et réessayez plus tard : allez-y lentement, étape par étape.

## **Apprendre à se relaxer**

Le mot *relax* vient d'un mot latin qui signifie relâcher, rouvrir. Relax, se relaxer, relaxation sont devenus des mots très courants. L'adjectif *relax* est surtout employé familièrement, et il est devenu une expression pour suggérer à son interlocuteur de se calmer : « Relax ! » Si seulement c'était si simple... Comment vous détendez-vous quand vous méditez ? Essentiellement en apprenant à accepter la tension que vous ressentez, au lieu de lutter contre elle.

Prenons cet exemple :



Vous vous sentez tendu. Vos épaules sont relevées et vous ne parvenez pas à les relâcher. Que faire ? Si une tension survient au cours de votre méditation, procédez comme suit :

### **1.**

**Prenez conscience de la tension.** Localisez-

la dans votre corps.

2.

**Essayez d'associer à cette tension une couleur, une forme, une dimension ou une texture.** Au lieu de tenter de vous débarrasser de cette tension, optez pour la curiosité.

3.

**Concentrez-vous sur le centre de la tension et amenez-y votre respiration.** Sentez la partie tendue de votre corps en même temps que vous sentez votre respiration naturelle. Vivez simplement cette tension comme elle est.

4.

**Notez si vous éprouvez le désir de vous débarrasser de cette tension.** Autant que vous le pourrez, lâchez prise également sur ce sentiment ou ce désir, et essayez d'accepter encore davantage la sensation de cette tension.



Lutter pour se débarrasser d'une tension ne fait qu'aggraver le stress et la tension. En effet, vous faites un effort, et si la tension ne disparaît pas, votre frustration et votre mécontentement risquent de s'accroître. Il est bien plus efficace d'accepter la sensation avec chaleur et bienveillance.



La méditation peut déboucher sur une relaxation très profonde. Toutefois, la relaxation n'est pas le but de la méditation : la méditation est finalement une activité sans but.

***Cultiver la patience***

Quand, au cours d'une réception, on me demande quelle est mon activité, j'explique que je suis professeur de méditation de pleine conscience. J'ai souvent droit à une réponse de ce genre : « Alors, vous êtes sans doute quelqu'un de patient. Moi, je n'aurais pas la patience d'enseigner quoi que ce soit, et encore moins la méditation. » Or, je ne pense pas que la patience soit une qualité que l'on possède ou que l'on ne possède pas : c'est une chose que l'on peut cultiver et développer. Vous pouvez entraîner votre cerveau à devenir plus patient, et c'est là un « muscle » qui vaut la peine d'être développé.



La méditation est un entraînement à la patience. Il faut de la patience pour parvenir à se relier à sa respiration et à ses sens. Vous êtes impatient ? En continuant de vous exercer à méditer, vous faites travailler votre « muscle » de la patience. Observez cette sensation d'inconfort. Votre impatience reste-t-elle la même, ou évolue-t-elle ? De même que vous ressentez des douleurs dans les muscles quand vous faites de la gymnastique, rester immobile quand on est impatient est pénible, mais le sentiment d'impatience et la sensation d'inconfort s'atténuent progressivement. Persévérez !

Si vous êtes débutant, vous serez peut-être impatient de constater des résultats. Vous avez entendu parler des bienfaits de la méditation, et vous voulez en bénéficier, vous aussi ? C'est très bien. Cependant, la méditation demande de la patience. Aussi, quand vous commencerez à méditer régulièrement, vous vous rendrez compte que plus vous êtes impatient, moins vous obtenez de « résultats ».



Décidez pendant combien de temps vous allez méditer, et tenez-vous-en à votre décision.

Travaillez instant par instant, et voyez comment les choses évoluent. Vous passez habituellement toute votre existence à essayer d'aboutir quelque part et d'atteindre quelque chose. La méditation, c'est un moment particulier pendant lequel vous pouvez lâcher prise sur tout cela et être simplement dans l'instant. Non seulement la méditation demande de la patience, mais elle vous permet de la cultiver.

Si vous ne parvenez pas à rester immobile et à sentir votre respiration pendant dix minutes, essayez de le faire pendant cinq minutes. Si c'est encore trop, essayez deux minutes. Si c'est toujours trop, essayez dix secondes. *Commencez par méditer pendant le temps que vous êtes capable de méditer*, puis progressez pas à pas. Le plus important est de ne pas décrocher, de pratiquer aussi régulièrement que vous le pourrez, en augmentant progressivement le temps pendant lequel vous pouvez méditer. Vous finirez par devenir quelqu'un de très patient. Songez à ces impressionnants culturistes qui étaient maigrichons au départ et qui, par petites étapes, ont fini par atteindre le niveau olympique en haltérophilie. Ne doutez pas de pouvoir devenir plus patient, et passez à l'étape suivante.

## Apprendre des expériences négatives

Pensez au jour où vous avez rencontré un chien pour la première fois, quand vous étiez un petit enfant. Si cette première expérience avait été agréable, il y a des chances pour que vous ayez une prédilection pour les chiens. Au contraire, si ce chien vous avait mordu ou vous avait furieusement aboyé après, vous avez probablement gardé des chiens l'image d'animaux agressifs. Nos premières expériences ont un fort impact sur nos attitudes et sur la manière dont nous nous comportons par la suite dans la vie. En apprenant à considérer qu'une expérience négative n'est rien d'autre qu'un événement momentané, et non pas quelque chose qui dure éternellement, vous pouvez commencer à

progresser.

Il en est de même de la méditation. Si vous avez la chance de vivre des expériences positives au début, vous aurez envie de continuer. Mais dans le cas contraire, n'abandonnez pas. Ce n'est que le début du voyage, et il vous en reste beaucoup plus à découvrir. Maintenez le cap, et si certaines expériences se révèlent négatives, assumez-les.

## ***Gérer un inconfort physique***

Au début, la méditation assise vous paraîtra probablement inconfortable. Il est important d'apprendre à assumer cet inconfort pour pouvoir vous lancer dans l'aventure de la méditation. Une fois que vos muscles se seront habitués à la méditation assise, l'inconfort s'atténuera probablement.



Pour limiter l'inconfort physique pendant la méditation, voici plusieurs choses que vous pouvez essayer :

### **Vous asseoir sur un coussin au sol :**

- Essayez avec des coussins de différentes tailles.
- Avec une attention consciente, levez-vous lentement et étirez-vous, puis rasseyez-vous.

### **Vous asseoir sur une chaise :**

- Relevez les deux pieds arrière de la chaise en les reposant sur des livres ou des planches, et voyez si cela vous soulage.

- Votre posture est peut-être désaxée. Penchez-vous doucement en avant, en arrière, vers la gauche et vers la droite pour trouver le point d'équilibre.
- 
- Demandez à un proche de vérifier si votre posture est droite.
- 
- Asseyez-vous dans une posture droite et inspirant la dignité, sans cependant être trop raide.

## ***Surmonter les émotions difficiles***

Un certain nombre de mes clients ont des émotions difficiles à gérer. Ils souffrent de dépression, d'anxiété, ou leur travail les stresse. Ils doivent lutter contre la colère, le manque de confiance en eux, ou bien ils sont « lessivés ». Souvent, ils se sentent comme s'ils n'avaient pas cessé, pendant toute leur vie, de lutter contre ces émotions et comme s'ils étaient à présent trop las pour continuer à lutter. La méditation de pleine conscience est pour eux le dernier recours : la réponse pour surmonter leurs difficultés. Ce que la méditation de pleine conscience exige des gens (qu'ils cessent de fuir ce qu'ils sont et qu'ils transcendent dans le moment les difficultés qui surgissent) est à la fois très simple et très difficile. Dès que vous entrevoyez l'effet qu'exerce la méditation de pleine conscience, vous avez davantage confiance et vous pouvez envisager une nouvelle façon de vivre.



La prochaine fois que vous serez confronté à des émotions difficiles, que ce soit en méditant ou non, essayez l'exercice suivant :

1.

Asseyez-vous, le dos droit mais pas raide.

2.

Sentez l'émotion présente dans l'ici et maintenant.

3.

Nommez mentalement cette émotion, et répétez le mot choisi (par exemple « peur »).

4.

Remarquez votre désir de vous débarrasser de cette émotion, et autant que vous le pourrez, acceptez-le doucement.

5.

Soyez conscient de l'endroit de votre corps dans lequel vous sentez cette émotion se manifester (la plupart du temps, les émotions engendrent une sensation physique).

6.

Observez les pensées qui vous traversent l'esprit.

7.

Respirez dans cette émotion, et, avec une attitude d'accueil et de bienveillance, laissez votre respiration vous aider à observer ce que vous ressentez.

8.

Pendant quelques instants, prenez conscience de l'effet de cet exercice sur l'émotion en question.

Essayez de percevoir la délicatesse de cet exercice. Contemplez votre émotion comme vous contempleriez une fleur : examinez ses pétales, sentez son parfum et traitez-la avec douceur. Dites-vous que cette émotion veut vous parler, et écoutez-la. C'est là tout le contraire de la façon dont les gens ont l'habitude de gérer une émotion, en la refoulant et en la fuyant.

Si tout cela vous semble insurmontable, allez-y pas à pas. Faites le pas que vous pourrez faire vers cette sensation. Peu importe que ce pas soit minuscule : ce qui compte, c'est l'intention de vous rapprocher de cette émotion difficile plutôt que de fuir. Même un tout petit pas représente une différence considérable, car c'est le début d'un renversement de tendance. C'est là l'effet boule de neige positif de la méditation de pleine conscience.



La première fois que vous affrontez des émotions difficiles, il se peut qu'elles s'intensifient, du fait que vous leur accordez de l'attention. C'est absolument normal. Tâchez de ne pas être effrayé par vos émotions et de ne pas les fuir. Donnez-vous du temps, et vous vous rendrez compte que vos émotions fluctuent et changent, qu'elles ne sont pas fixes, contrairement à ce que vous aviez toujours cru.

## *Accepter votre progrès*

La méditation de pleine conscience est un processus à long terme : plus vous y consacrez de temps et d'efforts, plus vous en tirez profit. Ce n'est pas une simple technique à appliquer pour obtenir un résultat immédiat, mais une façon de vivre. Soyez aussi patient que vous le pourrez. Continuez à pratiquer la méditation, modestement mais souvent, et voyez ce qui se produit. La plupart du temps, votre esprit aura tendance à vagabonder, et vous aurez peut-être l'impression de n'arriver à rien. Il ne faut pas croire cela. Le seul fait de vous asseoir pendant un certain temps tous les jours avec l'intention de méditer a déjà un impact considérable. Simplement, vous ne le voyez pas sur le court terme.





Pensez à la méditation comme à une graine que vous planteriez. Vous enfouiriez cette graine dans le sol le plus fertile possible, vous l'arroserez tous les jours, et vous la feriez pousser en un endroit ensoleillé. Mais que se passerait-il si vous bêchiez le sol pour voir comment se porte la graine ? Bien évidemment, vous ne feriez que perturber et compromettre la pousse. Une graine a besoin de temps pour germer. Il n'y a pas d'alternative. La seule chose à faire est d'arroser la graine régulièrement et d'attendre.

Pour constater vos progrès, soyez patient. Ce n'est pas en observant une plante que vous la verrez pousser, bien qu'elle croisse de façon continue dans le temps. Chaque fois que vous pratiquez la méditation, vous progressez dans l'attention consciente, même s'il vous est très difficile de le constater jour après jour. Gardez confiance, et prenez plaisir à arroser votre graine de méditation de pleine conscience.

## ***Dépasser les pensées contre-productives***

« Je suis incapable de méditer », « Ce n'est pas pour moi » : voilà des commentaires que j'ai encore entendus la dernière fois que j'ai assisté à une conférence sur la santé et le bien-être. De telles attitudes sont contre-productives, car elles vous incitent à vous croire incapable de méditer, quelle que soit la réalité. Je suis persuadé que tout le monde peut apprendre la méditation. « Je suis incapable de méditer » signifie en réalité « Je n'aime pas ce qui se produit quand je commence à faire de l'introspection ».

Voici quelques-unes de ces pensées courantes, avec des antidotes qu'il est utiles de se rappeler :

« Je ne peux pas arrêter mes pensées. » La

méditation de pleine conscience ne consiste pas à arrêter ses pensées. Elle consiste à en prendre conscience avec détachement.

**« Je ne peux pas rester immobile. »**

Combien de temps pouvez-vous rester assis immobile ? Une minute ? Dix secondes ? Procédez par petits pas, et progressez peu à peu dans la pratique. Une autre possibilité est d'essayer les méditations dans le mouvement, qui sont expliquées dans le chapitre 5.

**« Je n'ai pas la patience. »** Dans ce cas, la méditation est exactement ce qu'il vous faut ! La patience est aussi quelque chose que vous pouvez développer pas à pas. Commencez par de courtes méditations, et allongez ensuite le temps de méditation pour devenir plus patient.

**« Ce n'est pas pour moi. »** Comment pouvez-vous le savoir, si vous n'avez pas encore essayé ? Et même si vous avez essayé une fois ou deux, est-ce assez ? Engagez-vous à pratiquer la méditation pendant plusieurs semaines ou pendant quelques mois, et vous pourrez ensuite décider si la méditation de pleine conscience vous convient.

**« Cela ne m'aide pas. »** Cette idée est courante en méditation. Si c'est ce que vous pensez, prenez-en note mentalement, puis redirigez doucement votre attention sur votre respiration.

**« C'est une perte de temps. »** Comment pouvez-vous en être sûr ? Est-ce que plusieurs milliers d'études scientifiques seraient erronées ? Est-ce que des millions d'adeptes se tromperaient ? La méditation de pleine conscience est profitable à condition de persévérer.

Les idées d'échec n'exercent leur effet négatif que si vous abordez la méditation avec la mauvaise

attitude. Avec la bonne attitude, il n'y a pas d'échec mais seulement de la rétroaction. Ce que je veux dire, c'est que si vous pensez n'avoir pas réussi pour une certaine raison, vous savez à présent ce qui ne va pas, et vous pourrez corriger votre méthode la prochaine fois. Rappelez-vous le temps où, petit enfant, vous appreniez à parler. Imaginez comme cela a dû être difficile ! Vous n'aviez encore jamais parlé. Et cependant, à un âge très précoce, vous en avez été capable. Vous ne cessiez pas d'essayer, car vous ne saviez pas ce qu'était un échec. Au début, vous ne parveniez pas à articuler autre chose que « gaga » ou « areu-areu », mais c'était déjà bien. Petit à petit, avant même de vous en rendre compte, vous avez su parler couramment.



Une méditation n'est ni bonne ni mauvaise. Vous pouvez vous asseoir et méditer, ou ne pas le faire. Peu important les idées qui vous viennent, et peu importe que vous vous sentiez mal à l'aise durant la méditation. L'important est d'essayer de méditer et de faire l'effort de cultiver la bonne attitude.

## *Trouver sa propre voie*

La méditation de pleine conscience est un voyage qui vous est propre, même si elle peut affecter les gens que vous rencontrerez et avec qui vous communiquerez avec une attention consciente. Vous vous engagez sur un chemin que beaucoup de gens ont suivi avant vous, mais le voyage de chacun est différent et unique. Au bout du compte, vous apprenez de votre propre expérience et vous faites ce qui vous semble vous convenir le mieux. Si la méditation ne semble pas être ce qu'il vous faut, vous y renoncerez sans doute. Cependant, si une petite voix ou un sentiment en vous vous incite à continuer la méditation, vous poursuivrez votre parcours. Vous déciderez à tout moment de la meilleure manière de gérer vos prochains revers et

vos distractions. Vous orienterez votre parcours méditatif en fonction des choix que vous ferez.

## ***Aborder les difficultés avec bienveillance***

Quand vous rencontrez une difficulté, comment l'abordez-vous ? La situation à laquelle vous parviendrez sera grandement fonction de votre manière de gérer la difficulté. Les difficultés sont une chance de mettre en pratique la méditation de pleine conscience. Vous voyez dès lors les difficultés sous un autre angle. Que faites-vous devant un problème ? Vous pouvez lui faire face ou le fuir. La méditation de pleine conscience consiste à faire face aux problèmes avec bienveillance, plutôt que de les éviter.

Les difficultés sont comme des ombres affreuses et effrayantes. Tant que vous ne les aurez pas observées comme il se doit, elles continueront de vous faire peur et de vous donner l'impression qu'elles sont très réelles. En revanche, si vous surmontez vos peurs et si vous les contemplez, vous commencerez à comprendre ce qu'elles sont vraiment. Plus vous y projetterez de la lumière, plus elles perdront de leur pouvoir. La lumière, c'est l'attention consciente et bienveillante.

Les gens sont souvent très durs avec eux-mêmes, parce qu'ils ont appris très tôt à se critiquer. Cette tendance acquise à l'autocritique peut devenir une sorte de réaction automatique face à chaque difficulté, ou chaque fois que l'on commet une erreur. Le problème est de changer cette voix intérieure qui vous critique âprement. Le principe de la méditation de pleine conscience est d'écouter cette voix, de lui donner la possibilité de vous dire ce qu'elle veut vous dire, mais de faire cela dans la délicatesse, comme vous écouteriez un enfant ou un beau morceau de musique. C'est ainsi que vous mettrez en sourdine cette autocritique répétitive et agressive. Un léger changement d'attitude, dans un sens favorable à ces pensées, suffit pour que vous

abordiez les difficultés d'une façon nouvelle.



Si un souvenir vivace ou une inquiétude marquée à propos d'une difficulté passée ou présente prend forme dans votre esprit pendant votre méditation, procédez comme suit :

1.

Prenez conscience du fait qu'une pensée problématique vous est venue et continue de capter votre attention.

2.

Observez quel effet cette difficulté exerce sur votre corps et quelles sont vos émotions à cet instant.

3.

Écoutez cette difficulté comme vous écouteriez un ami vous parler d'un problème, avec empathie plutôt qu'avec un esprit critique.

4.

Dites-vous : « Tout va bien. Quelle que soit la difficulté, tout va bien. » Éprouvez la sensation de cette difficulté.

5.

Acceptez la difficulté telle qu'elle est actuellement.

6.

Respirez dans cette difficulté, et restez dans ces sensations, même si elles semblent s'intensifier au début. Quand vous aurez davantage de pratique, restez plus longtemps dans cette sensation de la difficulté.

7.

Quand vous serez prêt, redirigez doucement votre attention sur l'objet de la méditation.



Chacun de nous se trouve confronté de temps à autre à des difficultés diverses, d'importance variée. La méditation de pleine conscience est là pour vous permettre d'être présent dans votre difficulté lorsque vous ne pouvez pas changer les circonstances qui en sont la cause.

## *Comprendre pourquoi on doute*

Il se peut qu'en plein milieu de votre méditation, vous pensiez tout à coup : « Mais pourquoi est-ce que je fais cela ? » ou : « Je perds mon temps. » C'est tout à fait normal, et cela fait partie du processus d'apprentissage de la méditation. Prenez simplement note de cette pensée, dites-vous doucement « pensée, pensée » et redirigez votre attention sur votre respiration ou sur l'objet de la méditation. Avec un peu de pratique, vous commencerez à percevoir les avantages de la méditation. Vous aurez alors davantage confiance, et vous aurez moins de doutes.

Si vous avez l'impression d'avoir oublié pourquoi vous faites de la méditation et si la motivation n'y est plus, référez-vous au chapitre 3.

## **Méditer ou jouer de la musique**

Méditer, c'est un peu comme s'exercer pour un musicien. Peut-être adorez-vous jouer de la musique, mais vous avez besoin de pratiquer votre instrument tous les jours. Certains jours, tout va bien et vous tirez des sons merveilleux de votre instrument : vous ne faites plus qu'un avec l'harmonie. D'autres jours, tout est difficile. Vous n'avez pas envie de vous y mettre, vous n'en voyez pas l'intérêt, vous seriez prêt à abandonner. Cependant, un musicien persévère toujours. Au fond de lui-même, il connaît la magie de la musique et il sait que son travail portera toujours ses fruits. On joue de la musique parce qu'on aime la musique. Il en est de même de la méditation. Il y a des jours avec et des jours sans, mais si vous avez la conviction que c'est important pour vous, vous continuerez à y consacrer du temps. C'est dans cette motivation et dans cette façon de voir les choses que réside le secret pour tirer le plus grand profit de la méditation.

## Se rendre compte que les revers sont inévitables

Quand j'ai commencé à pratiquer la méditation, je faisais trop d'efforts. Je croyais que je devais *arriver à faire* quelque chose. Au lieu de prendre une posture naturellement droite, je me raidissais. À chaque fois que mon attention se détournait de ma respiration pour se perdre dans des pensées, je me ressaisissais brutalement au lieu de rediriger mon attention calmement et en douceur vers ma respiration. Je voulais susciter une expérience. J'essayais de faire le vide complet dans ma tête. De temps en temps, c'était merveilleux et je pensais y être arrivé ! Mais cela ne durait pas, et j'étais de nouveau à la poursuite de ce résultat. J'avais l'impression d'essuyer sans arrêt des revers.

En réalité, j'étais dans un processus d'apprentissage, et je commençais à comprendre ce qu'était la méditation. Quand on essaye d'obtenir un résultat, le revers est inévitable. Au contraire, quand on n'a pas de but, on ne peut pas vraiment connaître un revers. En fin de compte, la méditation consiste à faire abstraction des objectifs pour être dans l'ici et maintenant.

Imaginez que vous soyez assis sur votre canapé, à votre domicile, et que vous décidiez de rentrer chez vous. Que devez-vous faire ? Rien, bien évidemment ! Vous y êtes déjà. La méditation, c'est la même chose. Quand vous avez l'impression de vous rapprocher de ce qu'est vraiment la méditation, en réalité, *chaque instant* de l'exercice est de la vraie méditation, quelle que soit la façon dont l'exercice se déroule pour vous.

## Établir des attentes réalistes

Si vous pensez que la méditation de pleine conscience va vous permettre tout de suite d'être plus calme et plus détendu et de vous libérer rapidement de tous vos problèmes, vous risquez de déchanter. On ne s'attend pas à savoir bien

conduire à la fin de sa première leçon, et même une fois le permis obtenu, il faut encore plusieurs années de pratique pour devenir un bon conducteur. La méditation, comme toute autre expérience d'apprentissage, demande du temps. Vos attentes doivent rester réalistes.

Voici dix exemples d'attente réaliste auxquels vous pouvez réfléchir :

« Mon esprit va vagabonder. C'est ce qui se passe pendant une séance de méditation, même s'il ne s'agit que de quelques respirations. »

« Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise méditation. Pour un petit enfant, un gribouillage est un dessin. Votre méditation est comme elle est. »

« La méditation de pleine conscience ne consiste pas à faire en sorte de se retrouver dans une situation donnée. Elle consiste à être dans tout ce qui arrive dans le moment présent, dans une attitude d'acceptation. »

« Pendant la méditation, je me sentirai parfois calme et parfois tendu. Avec le temps, je serai plus calme. »

« La méditation se pratique sur le long terme. J'apprendrai progressivement à lâcher prise sur mes attentes. »

« J'aurai peut-être des difficultés à trouver la motivation nécessaire pour méditer tous les jours, surtout au début. Il se peut que certains jours, j'oublie de méditer. Cela ne voudra pas dire que je dois arrêter tout de suite. »

« Il pourra m'arriver de me sentir plus mal à l'aise après la méditation qu'avant. Cela fait partie du processus d'apprentissage, qu'il importe de comprendre. »

« Je ne peux jamais savoir si je tire un



bienfait de ma méditation. Tout ce que je peux faire, c'est pratiquer tous les jours la méditation et voir ce que cela donne. »

« Même au bout de plusieurs années de méditation, j'aurai parfois l'impression que je n'ai pas progressé. Ce ne sera pas un fait, mais une idée. La méditation agissant au-delà de la conscience, je ne peux pas savoir ce qui est en train de se passer. »

« Plus je pratiquerai la méditation, plus cela deviendra facile pour moi. »

## *Observer le changement*

Les êtres humains prennent des habitudes et les gardent. Une fois que vous avez pris une habitude, vous continuez de même jour après jour, sans effort et sans plus y penser. Par conséquent, pour qu'un changement soit durable et ne demande plus d'efforts, il faut qu'il devienne une habitude. Ici, il s'agit de prendre l'habitude de pratiquer la méditation de pleine conscience. Quand vous vous mettez à méditer répétitivement avec une attention consciente, votre cerveau commence tout de suite à évoluer et à transformer progressivement votre expérience de la vie dans le bon sens.

Quand vous prenez une nouvelle habitude, de nouveaux neurones s'activent dans votre cerveau. Or, des neurones qui s'activent ensemble se relient les uns aux autres. Quand vous pratiquez une activité régulièrement, les connexions nerveuses concernées commencent à former un réseau, ce qui favorise la formation d'une habitude saine.

Pour prendre l'habitude de méditer avec une attention consciente, procédez comme suit :

1.

Décidez d'un plan d'action : fixez la durée et le moment de votre méditation quotidienne.

2.

Suivez ce plan, quelle que soit votre envie de le suivre ou de ne pas le suivre.

### 3.

Si vous oubliez un jour de méditer, n'abandonnez pas. Ce genre d'incident est naturel. Reprenez cette habitude.

### 4.

Évaluez vos progrès au bout de quatre à huit semaines. Procédez aux éventuels changements nécessaires et arrêtez un nouveau plan : vous pouvez, par exemple, allonger la durée de la méditation.



Prendre l'habitude de méditer paraît si simple, mais c'est à la deuxième étape que les choses se corsent. Vous avez alors des pensées du genre « pas aujourd'hui », ou bien vous commencez à vous sentir las ou agité. C'est le moment pour vous de remettre en question votre façon habituelle de vous comporter. Vous pouvez méditer conformément à l'engagement que vous aviez pris vis-à-vis de vous-même, comme vous pouvez opter pour votre ancienne habitude de comportement. Soyez attentif à ce que vous aviez décidé au départ et tenez-vous-en à la discipline, autant que vous le pourrez. Dès que vous aurez pris l'habitude de la méditation de pleine conscience, vous commencerez, sans même y penser, à devenir plus attentif et plus conscient des choses : les neurones de votre cerveau auront établi de nouvelles connexions. Peu à peu, vous pouvez changer.

*Quatrième partie*

---

*Récolter les fruits de la  
méditation  
de pleine conscience*



« Je prends tous mes repas avec une attention consciente. C'est comme ça que je peux te dire que tu as trois frites de plus que moi dans ton assiette. »

*Dans cette partie...*

V

## Chapitre 10

---

# Devenir plus heureux

### **Dans ce chapitre :**

Recherchez le bonheur

Faites le lien entre méditation de pleine conscience et psychologie positive

Restez positif

Trouvez comment stimuler votre créativité

**C'**était mes débuts dans la vie professionnelle. J'avais un salaire tout à fait correct, qui m'était viré directement sur mon compte en banque : c'était bien plus d'argent que tout ce que j'avais pu recevoir jusqu'alors comme argent de poche ou comme bourse d'études. C'était exaltant : j'avais réussi ! Toutes ces années de scolarité et d'études, tous ces examens à l'université, tous ces efforts, et à présent, c'était gagné. Et maintenant, que faire de cet argent ? Le dépenser, bien sûr, pensai-je. Et donc, je le dépensai. Une nouvelle voiture, des fringues, les derniers gadgets... mais le plaisir ne dura pas. La sensation de vide que j'avais fui ne tarda pas à revenir. Il me manquait quelque chose. Cette course aux biens de consommation n'était pas la voie du bonheur, même si tout, dans notre société, semblait indiquer le contraire. C'est ainsi que j'ai finalement entrepris ma quête d'un bonheur réel et durable.

Ce chapitre étudie la relation entre la science du bien-être (la psychologie positive) et l'art de la méditation de pleine conscience. En appliquant les principes du mieux-vivre et en pratiquant les exercices contemplatifs de méditation de pleine

conscience, vous pourrez étudier les moyens de mener une existence plus satisfaisante et plus paisible.

## *Découvrir le chemin du bonheur*

Le dalaï-lama, qui aime sourire et plaisanter, déclare : « Je crois que le *but* même de notre existence est la recherche du bonheur. » Voilà qui en dit long. Imaginons que votre but, dans la vie, soit la quête du bonheur. Toutes vos décisions et tous vos choix seraient orientés vers la maximisation de votre bien-être. À quoi votre existence ressemblerait-elle ? En quoi serait-elle différente ? Serait-ce seulement possible ? Si le principal objet de l'existence était de rechercher le bonheur, il vous faudrait alors trouver le meilleur moyen d'accroître votre bien-être.

Que le bonheur soit ou ne soit pas le principal but de l'existence, ses bienfaits sont scientifiquement prouvés. En augmentant votre bien-être, vous pourrez :

**Entretenir de meilleures relations sociales.** Vous aurez davantage d'amis et vous vous entendrez mieux avec eux.

**Faire un meilleur usage de votre intelligence.** Quelle que soit votre intelligence, vous utiliserez mieux vos cellules cérébrales.

**Être plus optimiste.** Vous verrez généralement le bon côté de chaque situation.

**Vivre plus longtemps et en meilleure santé.** Vous aurez une tension artérielle moins élevée et vous résisterez mieux aux maladies.

**Être plus créatif.** Vous serez davantage capable de trouver des idées nouvelles et innovantes, à la maison comme au travail.

## Réfléchir à ses propres idées sur le bien-être

Certains se considèrent comme très heureux, tandis que d'autres affirment être malheureux. Il semble que le bonheur soit variable selon les points de vue comme selon les circonstances.

Répondez à la question suivante :

Tout compte fait, comment considérez-vous votre situation actuelle ? Diriez-vous que vous êtes très heureux, assez heureux, pas heureux ?

Si vous vous considérez comme pas très heureux, ne désespérez pas ! Ce chapitre est fait pour vous aider à travailler en vue d'améliorer votre bien-être. Vous pouvez commencer tout de suite à tirer parti de plusieurs méthodes validées par les scientifiques.



Pour travailler sur votre idée du bonheur, vous pouvez recourir à cet exercice qui consiste à compléter des phrases. Trouvez rapidement cinq ou six réponses différentes pour compléter les phrases suivantes, sans trop vous creuser les méninges :

*Ce qui me rend vraiment heureux, c'est...*

*Pour progresser de 5 % dans l'attention consciente, je dois...*

*Pour que mon bonheur augmente de 5 %, je dois...*

Gardez vos réponses à portée de main. Pratiquez cet exercice tous les jours pendant plusieurs semaines, et voyez quel genre de réponse il vous inspire. Dans certains cas, vous devrez peut-être agir en conséquence, mais en devenant conscient de vos réponses, vous progresserez déjà naturellement vers davantage de bonheur.

## Remettre en question ses idées

## reçues concernant le bonheur

L'idée reçue la plus courante à propos de bonheur est que *le plaisir c'est le bonheur*. On croit qu'en éprouvant le plus souvent possible des sensations positives et le moins souvent possible des sensations négatives, on peut vivre heureux. Il s'avère que ce n'est là qu'une vision très lacunaire de ce que sont les choses. Des études scientifiques montrent que le plaisir seul n'accroît absolument pas la satisfaction dans la vie. Il n'y a pas de mal à séjourner dans un hôtel de luxe ni à se régaler de son mets préféré, mais tout cela ne peut engendrer qu'un bien-être passager.

Beaucoup de gens croient aussi que c'est l'argent qui fait le bonheur. La relation entre bonheur et argent est vraiment intéressante, car notre société est centrée sur l'accumulation d'argent comme moyen de procurer davantage de bonheur. Une expérience a consisté à comparer le bonheur des principaux gagnants à la loterie au bonheur de personnes qui étaient paralysées à la suite d'un accident. Quelle comparaison ! On

a pu constater que les gagnants de la loterie avaient retrouvé leur niveau de bonheur initial au bout de deux ans, et qu'il en était de même des victimes d'accident paralysées. N'est-ce pas surprenant ? Que vous deveniez paralytique ou que vous gagniez à la loterie, votre niveau de bonheur restera équivalent à long terme. Moi, cela me semble incroyable !



Imaginez que vous ayez la possibilité de vendre votre bonheur, et que, par la suite, vous ne puissiez plus être à nouveau heureux. Votre bonheur ne serait plus là. Combien le vendriez-vous ? Mille euros ? La plupart des gens répondraient par la négative. Cinquante mille euros ? Ici, certains commencent à réfléchir, mais la réponse est généralement non. Et si l'on vous proposait un



million d'euros en billets de cinquante, en échange de votre bonheur ? Songez-y un moment. Un million. Le vendriez-vous ? Avec un million d'euros, vous pourriez faire beaucoup de choses, mais sans que cela ne vous apporte le moindre bonheur. Et si l'on vous proposait un milliard ?

Je trouve ce dilemme intéressant, car il vous fait vraiment réfléchir à la valeur que vous attribuez au bonheur. Pourtant, à court terme, vous êtes très enclin à vendre votre bonheur. Vous le vendez quand vous ne trouvez pas de place pour garer votre voiture, quand votre conjoint vous énerve, ou quand un patron exigeant vous malmène. Nous avons vite fait d'oublier combien notre bonheur est précieux. Peut-être n'a-t-il pas de prix ?



Dans son livre *Plaidoyer pour le bonheur*, le moine bouddhiste Matthieu Ricard affirme que le bien-être est un sentiment profond de sérénité qui *sous-tend et imprègne tous les états émotionnels*, la joie comme la tristesse. Cette façon d'être, autrement dit ce bien-être, se cultive par un « entraînement mental » (la méditation). Cet entraînement mental consiste à prendre conscience des émotions destructrices que sont, par exemple, la jalousie et la colère, et plutôt que d'y réagir, ce qui ne ferait que renforcer un processus auto-entretenu, à regarder ces émotions prendre forme dans votre esprit sans porter de jugement. Ces sentiments négatifs qui grandissent en vous, quand vous les observez en vous abstenant d'agir et de réagir, s'estompent naturellement, tôt ou tard. Il ne s'agit pas de passer la journée entière à essayer d'arborer un sourire forcé (encore que cela ne puisse vous faire que du bien), mais de considérer vos différents états émotionnels comme des opportunités de mieux comprendre ce qui se passe et d'établir entre eux un équilibre émotionnel. Vous ne les repoussez pas, vous ne les retenez pas non plus : vous les observez simplement en temps réel, en toute sérénité.

# Associer l'attention consciente à la psychologie positive

La psychologie positive est la science du bien-être : elle s'occupe de la valorisation des points forts des individus, de l'amélioration de la qualité de vie et de la promotion d'organisations saines. La méditation de pleine conscience est un des instruments les plus efficaces de la psychologie positive, sachant que les faits démontrent l'existence d'un lien entre la pratique de la méditation de pleine conscience et le niveau de bien-être des gens.

La psychologie traditionnelle étudie les problèmes des individus. Les psychologues se sont longtemps intéressés à des pathologies comme la dépression, l'anxiété, la schizophrénie et la psychose. Ce n'est certainement pas une mauvaise chose, et c'est parce qu'elles ont été ainsi étudiées qu'un certain nombre de maladies mentales peuvent maintenant être soignées. Grâce à des traitements et à des médicaments, la psychologie a aidé les gens à lutter contre la dépression. Le problème est que dans leur empressement à soulager ceux qui souffraient, les psychologues ont omis de chercher comment on pouvait rendre plus heureux les êtres humains normaux. Les psychologues peuvent donc faire passer un individu d'une situation critique à une situation neutre, mais ils n'ont pas étudié la façon de le faire passer d'une situation neutre à une situation heureuse. Pourtant, les électriciens savent bien qu'avec seulement le neutre, il n'y a pas beaucoup de courant !

La psychologie positive s'occupe de faire progresser les gens vers le bien-être.

## Ma recette du bonheur

Pour ma part, j'ai pu accroître mon bien-être en suivant la « recette » suivante :

Une pratique quotidienne de la méditation de pleine conscience et de l'attention consciente dans ce que je fais.

Une attitude de gratitude pour ce que j'ai.

Valoriser les relations sociales et pardonner quand quelque chose ne va pas.

Lâcher prise sur tout ce que je ne contrôle pas et accepter la vie comme elle est dans le moment présent.

Avoir dans ma vie des objectifs significatifs qui soient cohérents avec ce que je crois être important et trouver mon plaisir dans le chemin pour les atteindre, plutôt que d'avoir la pensée fixée sur les résultats.

Voir les choses sous un angle positif.

Cultiver une attitude insouciant – quitte à piquer un fou rire de temps à autre !

Travailler dans le souci du service à la collectivité.

Bien évidemment, je ne suis pas parfait. J'ai de bons et de mauvais jours. Néanmoins, j'ai toujours la méditation de pleine conscience pour accéder à mes ressources intérieures profondes qui me guérissent et me procurent bien-être et paix. Trouvez votre propre recette du bonheur, et écrivez-la. De quels ingrédients avez-vous besoin ?

## ***Comprendre les trois chemins du bonheur***

En psychologie positive, on distingue trois chemins différents vers le bonheur. Vous pouvez passer à tout moment de l'un à l'autre.

### ***Le plaisir***

Maximiser le plaisir engendre une sensation de bonheur. Déguster votre chocolat préféré, aller voir un film et faire les magasins sont autant d'exemples de recherche du plaisir. Ces expériences vous rendent temporairement heureux, mais lorsque vous les répétez, elles cessent d'être agréables. Par exemple, on se régale en mangeant une barre chocolatée, mais certainement pas en en mangeant cent !

### ***L'engagement ou le « flow »***

Quand vous êtes en état de « flow », vous ne faites plus qu'un avec ce que vous faites et vous y

accordez 100 % de votre attention, que la chose soit agréable ou non. En général, le flow suppose un certain effort de votre part. Il faut que l'activité en question soit juste assez difficile pour que vous ayez besoin d'y porter votre attention sans vous crispier. Pour une description complète du flow, voir le chapitre 4.



Vous pouvez cultiver l'engagement dans tout ce que vous faites, si vous y portez toute votre attention. C'est précisément l'objet de la méditation de pleine conscience, qui consiste à cultiver une attention consciente dans l'instant présent, dans la détente et dans le calme, appliquée à l'activité du moment, quelle qu'elle soit, chaque fois qu'on y pense. Même faire la vaisselle ou promener son chien sont autant d'occasions de vivre le moment présent dans un état de flow, une condition de bien-être.

Accordez 100 % de votre attention à tout ce que vous faites, chaque fois que vous y pensez.

## ***Le sens que l'on donne à sa vie***

Pour mener une vie intéressante, vous devez connaître vos propres points forts et les mettre au service d'une cause plus large que vous-même. Nous vivons dans une société individualiste où le mot « service » n'évoque généralement pas ce qui est attractif. Pourtant, aider les autres est la condition essentielle pour vivre heureux. Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas obligé de changer de travail pour cela. Il vous faut seulement procéder à un véritable changement d'attitude. Certes, si vous êtes avocat et si votre principal objectif est de gagner autant d'argent que possible, cela ne peut que limiter considérablement la possibilité pour vous de vivre une vie saine et heureuse. Cependant, avec la bonne motivation, ce même travail pourrait vous apporter bien plus. La recherche de la justice, le souci d'égalité, le désir profond d'aider les autres, voilà autant d'éléments qui pourraient donner à

## Valoriser ses points forts

Le tableau 10-1 présente ces 24 forces de caractère classées dans six catégories. Passez cette liste en revue et réfléchissez à ce que vous pourriez considérer comme vos cinq principales vertus ou forces de caractère.

[illegible]

Liez vos forces de caractère à votre pratique de la méditation de pleine conscience en devenant plus conscient des moments où vous exploitez ou n'exploitez pas ces forces. Remarquez aussi l'effet

de la méditation de pleine conscience sur vos principales forces : vous vous apercevrez, par exemple, que vous devenez meilleur dans la direction des équipes lorsque vous développez votre confiance en vous, ou que vous devenez plus curieux de façon générale.

Supposons, par exemple, qu'une de vos forces ignorées soit l'amour de la connaissance, mais que votre travail soit ennuyeux, répétitif et rébarbatif. Comment allez-vous tirer parti de votre amour de la connaissance ? Vous allez suivre des cours du soir, préparer un diplôme ou vous réserver du temps pour lire davantage. Ou bien, vous pouvez intégrer cette force, de façon consciente, à votre façon de travailler. Prenez conscience de chacune de vos tâches et réfléchissez à ce qui rend chaque tâche ennuyeuse. Observez vos collègues de travail, et découvrez quelles attitudes leur permettent d'avoir un point de vue différent. Découvrez chaque jour quelque chose de nouveau dans votre travail ; ou bien, cherchez comment changer pour suivre une voie professionnelle qui vous conviendrait mieux. Ainsi, vous vous servirez déjà de vos forces de caractère et vous vous sentirez chaque jour un peu mieux.

Pour être plus heureux dans votre quotidien au travail, essayez ceci :

Exploitez vos principales forces dans votre vie quotidienne, partout où vous le pourrez et avec une attention consciente.

Appréciez le moment présent en faisant abstraction des buts et des résultats.

### Voir le côté amusant de la vie

Il se trouve qu'une de mes cinq plus grandes forces de caractère est mon sens de l'humour. Que l'on ne s'y trompe pas, cela ne signifie pas que je vais bientôt me faire un nom dans le monde du spectacle. Cela signifie que j'aime bien rire et faire rire les autres. Je n'avais jamais pensé que c'était une ressource importante, jusqu'à ce que je découvre le score élevé que j'obtenais pour ce trait de caractère dans le test que j'ai fait sur Internet. À présent, je sais

combien j'apprécie d'être en compagnie d'amis ou de collègues qui aiment voir le côté amusant de la vie. Je me sers aussi de cette force pour voir les choses avec détachement quand elles ne vont pas comme je le voulais, et je m'autorise à faire le pitre de temps à autre. La méditation de pleine conscience est une activité importante, mais en la prenant trop au sérieux, vous passeriez à côté d'une attitude primordiale. Découvrir vos propres forces de caractère essentielles vous permet de consacrer davantage de temps à les cultiver avec une attention consciente. Quand j'interviens auprès de mes clients pour les aider à vivre une vie enrichissante, il m'arrive de leur recommander d'identifier leurs forces de caractère.

## *Tenir un journal de gratitude*

Le cerveau humain est conçu de telle sorte qu'il se souvient des échecs plutôt que de ce qui s'est bien passé. Il s'agit d'un mécanisme de survie qui vous évite de refaire encore et toujours les mêmes erreurs, des erreurs qui pourraient vous être fatales si vous viviez dans la jungle et si vous ne deviez jamais oublier d'éviter les tigres. Cependant, si vous ne vivez pas dans la jungle, le fait de toujours centrer votre attention sur les aspects négatifs vous pose un problème. L'antidote contre cette tendance du cerveau humain est la gratitude, et il s'avère que la gratitude est une solution très efficace.

Le journal de gratitude est un moyen simple et efficace d'accroître son bien-être. Il s'agit simplement de noter chaque jour ce qui, dans votre vie, a de quoi vous inspirer de la gratitude. Des études montrent que lorsque les gens réfléchissent à la fin de la journée à ce qui leur inspire de la gratitude, ils éprouvent davantage de gratitude et sont significativement plus heureux. Ça marche !



Voici comment tenir un journal de gratitude :

**1.**

**Procurez-vous un cahier dans lequel vous pourrez inscrire tous les jours quelques notes.** Il suffit qu'il y ait assez d'espace pour y écrire chaque jour trois phrases.

2.

**Chaque soir, avant d'aller vous coucher, écrivez trois choses qui vous inspirent de la gratitude.** Tâchez de varier votre choix d'un jour à l'autre, plutôt que de mentionner chaque soir votre chat, votre appartement et votre voiture – sauf si cela correspond vraiment à ce que vous ressentez, au fond de vous-même. Vous n'avez pas besoin d'aller chercher des exemples impressionnants : n'importe quelle petite chose peut faire l'affaire, même si le sentiment de gratitude qu'elle vous inspire n'est que très léger. Ce peut être le fait d'avoir un partenaire, d'aimer discuter avec vos collègues, de pouvoir vous détendre sur le chemin du retour ou d'avoir un toit. Vous faites ainsi travailler votre « muscle » de la gratitude. Plus vous pratiquerez cet exercice, mieux vous le réussirez.

3.

**Remarquez l'effet de votre journal de gratitude sur la qualité et sur la quantité de votre sommeil, et sur la manière dont vous vivez votre quotidien en général.** Être à l'écoute de ce que vous ressentez et observer l'effet de cet exercice vous permet de mieux l'adapter à votre profit. Remarquer les avantages de la gratitude vous permet aussi d'être plus motivé.

4.

**Continuez à pratiquer régulièrement si vous trouvez cela profitable.** Au bout d'un moment, la gratitude deviendra pour vous une habitude agréable.

En pratiquant la méditation de pleine conscience, vous vous rendrez naturellement compte que vous éprouvez de la gratitude pour les choses les plus simples de l'existence et que vous n'en êtes que plus heureux. La tenue d'un journal de gratitude est un très bon complément à votre méditation quotidienne (pour un programme quotidien, voir le



chapitre 7). Ce sont deux moyens éprouvés d'accroître votre bien-être et de devenir bientôt capable de mieux gérer vos émotions. Vous pouvez même tenir ce journal conjointement avec la personne que vous aimez, afin d'intensifier votre relation.



La *visite de gratitude* est une expérience très prisée des spécialistes de la psychologie positive, compte tenu de sa grande efficacité. Pensez à quelqu'un à l'origine d'un changement important dans votre vie, et que vous n'avez jamais remercié comme vous auriez dû le faire. Écrivez-lui une lettre pour lui exprimer votre gratitude. Si vous le pouvez, arrangez-vous pour lui rendre visite et pour lui lire votre lettre. Même si c'est au bout de trois mois, les personnes qui expriment leur gratitude de cette manière se sentent ainsi plus heureuses et moins déprimées. Ajoutez à cet exercice la méditation de pleine conscience, simplement en étant conscient des pensées et des sentiments que cet exercice éveille en vous. Voyez ce qui se passe alors.

## ***Savourer le moment***

*Savourer le moment* signifie être conscient du plaisir du moment présent en y consacrant délibérément son attention. Voici des conseils pour cultiver cette faculté :

**Pratiquer l'attention consciente.** Être bien conscient de ce que vous faites à l'instant même est le seul moyen de savourer le moment présent. Si votre esprit et votre cœur sont en deux endroits différents, vous ne pouvez pas vivre avec bonheur le moment présent, apprécier la brise qui souffle dans les arbres ou la fleur qui est au bord du chemin. La plupart des exercices proposés dans ce livre vous permettent de développer votre « muscle » interne de l'attention

consciente.

**Partager.** Il s'avère qu'exprimer votre plaisir à votre entourage est un très bon moyen de savourer le moment présent. Si vous remarquez un beau coucher de soleil ou un beau ciel, partagez votre plaisir avec les personnes qui vous entourent. En révélant à quelqu'un le plaisir que ce spectacle vous procure, vous suscitez une sensation positive en lui comme en vous-même. Toutefois, ne manquez pas, au préalable, de bien contempler ce spectacle : parfois, on a vite fait de converser et de passer à côté de la beauté de l'instant.

### **Rechercher de nouvelles expériences.**

Variez vos expériences agréables, plutôt que de répéter les mêmes encore et encore : vous n'en serez que plus heureux. Si vous aimez les glaces, mangez-en une de temps à autre, et avec une attention consciente, au lieu d'en manger par grandes quantités. Je le sais, c'est plus facile à dire qu'à faire !

## **Peindre joyeusement**

L'année dernière, j'avais décidé de repeindre les murs de ma salle de séjour. Vous pensez peut-être que c'est une tâche ennuyeuse et peu intéressante, si ce n'est qu'elle vous permet de disposer d'une pièce repeinte, mais vous pouvez aussi y voir une merveilleuse chance de porter 100 % de votre attention consciente sur ce que vous faites dans le moment présent. Je m'étais donc mis à sentir les poils du pinceau au moment où je trempais celui-ci dans une peinture épaisse, puis à me relier à mes sensations dans mon bras pendant que je le déplaçais le long du bord, et j'avais pris plaisir à voir la couleur passer comme par magie du pinceau à la surface du mur. J'avais adopté un rythme tranquille, et ce faisant, j'avais progressivement perdu la sensation habituelle de mon moi pour ne plus faire qu'un avec la peinture. Une fois le travail terminé, je m'étais senti redynamisé et revigoré. J'avais eu la chance de pouvoir me retrouver dans un état de flow, autrement dit, d'attention consciente.

## ***Servir autrui avec une attention consciente***

Parmi les trois moyens d'atteindre la satisfaction

dans la vie (le plaisir, l'engagement et le sens donné à son existence), l'engagement et le sens sont de loin les plus efficaces, et sur les deux, *c'est le sens donné à sa propre existence qui produit le plus d'effet.*

Pour donner plus de sens à votre existence, vous entreprenez quelque chose qui dépasse votre propre personne. Vous agissez pour les autres, autrement dit, vous servez autrui. Vivre une vie enrichissante, c'est œuvrer à satisfaire un besoin grâce aux ressources et aux vertus qui vous sont propres. En servant un besoin plus grand que le vôtre, vous créez une situation gagnant-gagnant : les gens que vous aidez s'en portent mieux, et cela vous fait du bien de les aider.



Ne s'occuper que de son propre bonheur, c'est voué à l'échec. Imaginez que vous prépariez un repas pour ensuite le consommer vous-même sous les yeux des autres membres de votre maisonnée, qui resteraient littéralement sur leur faim. Où serait le plaisir ? Le repas serait peut-être bon, mais en manquant de le partager, vous passeriez à côté d'une chose réellement importante. Il en est de même du bonheur. Si vous pratiquez la méditation de pleine conscience pour votre propre bonheur uniquement, l'impact de votre méditation restera limité. Élargissez votre vision, et étendez votre attention consciente au bénéfice de tous. Ce sera bien plus satisfaisant pour vous. À chaque fois, avant votre méditation, pensez à l'effet positif que votre attention consciente exerce aussi bien sur vous-même que sur votre entourage, ce qui contribue en fin de compte à rendre le monde meilleur (pour un exercice de méditation metta suscitant des sentiments bienveillant chez vous et chez les autres, voir le chapitre 5).

### Tester le bonheur égoïste et le bonheur altruiste

Dans les cours de psychologie positive, on demande parfois aux étudiants de

faire quelque chose pour leur propre bonheur, puis de faire quelque chose pour rendre quelqu'un d'autre plus heureux. Les étudiants qui ont fait quelque chose pour leur propre plaisir, comme regarder un film, dîner dans un restaurant ou surfer sur Internet, ont trouvé que ce bonheur qu'ils se donnaient était de courte durée et manquait de profondeur. Ils devaient ensuite faire quelque chose pour le bonheur d'un tiers, comme par exemple masser leur partenaire amoureux ou complimenter un ami. Dans tous les cas, les étudiants ont trouvé que donner du bonheur à autrui était bien plus enrichissant et plus gratifiant, et que le bien-être qu'ils en tiraient eux-mêmes était bien plus durable. Pourquoi ne pas essayer cela vous aussi, dès aujourd'hui ?

## ***Susciter des émotions positives par l'attention consciente***

La méditation de pleine conscience consiste à accorder à votre expérience de chaque instant, quelle qu'elle soit, une attention consciente dans un esprit de chaleur, de bonté, de bienveillance et d'acceptation. C'est pourquoi, à long terme, toute pratique de la méditation de pleine conscience développe votre capacité de susciter un sentiment positif à l'égard de votre expérience intérieure (vos pensées, vos émotions) et extérieure (vos interactions avec le monde). Pour aller plus loin, faites les exercices de cette section.



La méditation de pleine conscience, c'est comme la gymnastique : l'expérience peut être pénible au début, mais une pratique régulière vous permet de progresser à chaque fois. Comme ce progrès est lent et continu, vous ne remarquerez peut-être aucun changement au début, mais ayez confiance et jouez le jeu. Persévérez dans cette gymnastique du cerveau !

### ***Respirer et sourire***

Des études scientifiques ont montré l'existence d'un lien entre les muscles sollicités quand vous souriez et votre humeur. Vous souriez quand vous vous

sentez bien, mais il est intéressant de savoir que le simple fait de sourire vous permet de vous sentir bien. Cela fonctionne dans les deux sens.

Vous pouvez faire le test vous-même. Souriez maintenant, tout en ayant une pensée négative. Le pouvez-vous ? Il me semble que sourire exerce un impact positif sur l'humeur d'autrui.

Le sourire est contagieux, ne l'avez-vous pas remarqué ? Quand on voit quelqu'un sourire, on ne peut s'empêcher de l'imiter. Le sourire fait aussi diminuer le stress : en prenant volontairement conscience de votre respiration et en souriant, vous agissez à l'encontre du mécanisme automatique de défense de votre corps, si bien qu'un état plus calme et plus paisible vous gagne.

Thich Nhat Hanh, professeur de méditation de réputation internationale, a consacré sa vie à la pratique de la méditation de pleine conscience. Il nous recommande notamment de respirer et de sourire. Il nous propose la méditation suivante.

« Récitez ces lignes tout en inspirant et en expirant :

*En inspirant, je calme mon corps et mon esprit.*

*En expirant, je souris.*

*Vivant dans le moment présent,*

*Je sais que c'est le seul moment. »*

Il poursuit :

« “En inspirant, je calme mon corps et mon esprit”, cette phrase est comme un verre d'eau fraîche : vous sentez le froid, la fraîcheur se diffuse dans votre corps. Quand j'inspire tout en me récitant cette phrase, je sens vraiment que ma respiration calme mon corps et mon esprit.

“En expirant, je souris.” Vous savez l'effet d'un sourire. Un sourire vous permet de détendre des centaines de muscles du visage et de relaxer votre système nerveux. Un sourire vous rend maître de vous-même [...] quand vous souriez, vous réalisez

que le sourire est une merveille. »



Souriez, surtout si vous n'en avez pas envie ou si cela ne vous semble pas naturel. Même si vous ne le ressentez pas bien, votre sourire aura un impact. Plantez les graines du bonheur. Il est certain qu'avec le temps, ces graines germeront.

### **La méditation de pleine conscience accroît le bonheur, en voici la preuve**

Jon Kabat-Zinn, de la faculté de médecine de l'université du Massachusetts, Richard Davidson, professeur de psychologie et de psychiatrie à l'université du Wisconsin à Madison, et leurs collègues ont prouvé que la méditation de pleine conscience augmentait le bonheur des gens.

Ces chercheurs ont réparti en deux groupes, de façon aléatoire, les salariés d'une société spécialisée dans les biotechnologies. Durant huit semaines, les membres du premier groupe ont suivi un cours de Réduction du stress basée sur la pleine conscience (Mindfulness Based Stress Reduction, ou MBSR). Les membres du second groupe n'ont pas suivi de cours. Chez les uns et les autres, on a mesuré l'activité électrique du cerveau au début et à la fin de cette période.

Au bout des huit semaines, l'activation au niveau du cortex préfrontal était plus forte chez les membres du premier groupe que chez les membres du groupe témoin. Il s'agit de la région du cerveau associée aux émotions positives, au bien-être et à l'acceptation de l'expérience. Normalement, les individus chez qui le cortex préfrontal gauche est activé se considèrent comme intéressés, excités, forts, actifs, alertes et enthousiastes. Par comparaison, ceux chez qui le cortex préfrontal droit est activé se considèrent comme inquiets, nerveux, effrayés, mal à l'aise et stressés.

Cette expérience a montré que huit semaines d'apprentissage de la méditation de pleine conscience dans un environnement professionnel agité suffisaient à produire un effet positif sur le bien-être. D'autres études portant sur des individus ayant plus d'expérience de la méditation indiquent que ces changements dans le cerveau deviennent une caractéristique permanente, ce qui expliquerait ce doux sourire qu'arborent les adeptes de la méditation expérimentés.

## ***Libérer sa créativité***

Qu'est-ce que la créativité ? D'où vient-elle ?

Comment devenir plus heureux et plus créatif ? Ce sont là de bonnes questions ! La créativité est un profond mystère. Si la créativité était un processus mécanique par lequel vous feriez ceci ou cela, elle n'aurait pas ce qui la rend unique.

Ainsi, par exemple, je me montre créatif en rédigeant ce livre. J'écris simplement à l'ordinateur ce qui me vient à l'esprit. J'ignore d'où viennent mes pensées : apparemment, elles émergent dans ma conscience et s'évanouissent ensuite, de la même mystérieuse manière. La créativité est un processus magique et magnifique qui semble faire naturellement partie de l'univers. En utilisant des méthodes pour calmer votre esprit, vous permettez à un processus créatif de se dérouler de façon naturelle, et cela vous rend plus heureux.

## *Découvrir ce qu'est la créativité*

Le jeu est un aspect important de la créativité. Si vous êtes disposé à vous amuser, vous serez sûrement créatif. Quand vous jouez, vous sollicitez la moitié la plus créative de votre cerveau. Vous laissez de côté les règles habituelles de comportement. En s'en tenant aux règles normales, il n'est pas possible de créer quelque chose de nouveau. La nouveauté résulte d'un changement dans notre façon de voir les choses.

Supposons, par exemple, que vous cherchiez à faire autre chose que d'habitude ce week-end, avec votre famille. Voici un moyen de stimuler votre créativité :

1.

**Mettez par écrit ce que vous voulez obtenir.** Dans notre exemple, vous cherchez une escapade distrayante pour passer un bon week-end avec votre famille et bien vous amuser ensemble.

2.

**Mettez ce problème de côté.** Ralentissez votre activité mentale et portez toute votre

attention sur votre respiration pendant cinq minutes au moins.

3.

**Notez plusieurs choses que vous avez déjà faites pendant les week-ends pour vous distraire et vous amuser :** rendre visite à votre sœur, aller à la plage la plus proche de chez vous, passer le week-end chez des amis qui ont une grande maison, visiter des musées, participer à une journée multisports, etc.

4.

**Changez de point de vue.** Imaginez que vous soyez très riche, ou que vous n'ayez pas d'enfants, ou bien encore, que vous viviez dans une forêt. Que feriez-vous ? Par exemple, si vous étiez richissime, vous pourriez prendre l'avion chaque fin de semaine ; si vous n'aviez pas d'enfants, vous pourriez aller passer quelque part un week-end en amoureux avec votre épouse ; si vous viviez dans une forêt, vous pourriez vous construire une maison en rondins.

5.

**Cherchez quelles idées vous pourriez tirer de ce qui précède.** Vous pourriez, par exemple, vous rendre en train ou en avion et réserver un hôtel à un prix relativement abordable dans une capitale ou une grande ville que vous ne connaissez pas encore. Vous pourriez vous faire inviter à la campagne par des amis qui ont une maison, ou trouver un hôtel avec un mini-club où l'on s'occuperait de vos enfants pendant que vous profiteriez au maximum de votre temps libre avec votre conjoint.

Pour pouvoir être vraiment créatif, vous devez calmer complètement votre esprit. De nombreuses études montrent qu'un esprit calme et détendu est bien plus créatif qu'un esprit anxieux et stressé. Quand vous êtes calme, vous n'êtes plus assailli par



des pensées. Il reste donc de l'espace pour permettre à votre créativité de faire surface. La recherche de la créativité est un peu comme la recherche d'un trésor au fond d'un lac. Quand l'eau est trouble ou agitée, on ne peut rien apercevoir. Au contraire, quand le lac est clair et calme, on peut facilement voir le fond. La méditation de pleine conscience donne à votre esprit la possibilité de se calmer, en même temps qu'elle vous permet d'élever votre niveau de conscience. Vous ne forcez rien, vous créez simplement les bonnes conditions pour que le calme s'installe dans votre esprit.

Il me vient souvent de nouvelles idées quand je pratique la méditation de pleine conscience informelle. C'est par exemple quand je me promène dans un parc, quand j'observe les arbres ou quand j'admire un beau ciel bleu qu'une nouvelle idée se forme dans ma tête. J'ai pris l'habitude d'avoir sur moi un petit calepin sur lequel je peux noter les idées qui me viennent. Cependant, je ne fais pas cela pendant ma méditation formelle, car ce serait une distraction. Je n'essaye pas d'avoir des idées, et je ne force pas les idées à venir.



Gardez votre esprit concentré sur le moment présent, et des idées vous viendront naturellement. Imaginez que vous vouliez vous rappeler où vous avez laissé vos clés. Vous aurez beau redoubler d'efforts de mémoire, vous ne vous en rappellerez pas. Vous allez ensuite cesser d'y penser, et clac, cela va vous revenir.

Observez la figure 10-1.



**Figure 10-1** : Illusion d'optique.

Si vous n'aviez encore jamais vu cette illusion d'optique, vous voyez sans doute un ensemble de taches disposées de façon aléatoire. Maintenant, essayez de sentir votre respiration, prenez conscience pendant un moment des sentiments et des sensations qui vous parcourent, puis regardez à nouveau l'image en étant plus détendu. Du mieux que vous le pourrez, évacuez vos frustrations et votre désir d'« y arriver ». Consacrez à cela plusieurs minutes. Regardez l'image simplement comme elle est. N'a-t-elle pas changé ? Pouvez-vous la voir sous un autre angle ? Soyez patient. Je vais vous dire maintenant ce qu'elle représente, êtes-vous prêt ? C'est... un dalmatien. Si vous ne voyez toujours pas un chien, que pouvez-vous faire ? Vous pouvez poser la question à un proche, y revenir plus tard, ou regarder l'image sous des angles différents : en d'autres termes, chercher différentes idées créatives. Comprenez-vous que la frustration, même si elle est une réaction naturelle, ne vous aide pas ?

Cet exemple montre comment la même chose (cette image) peut être vue de deux façons différentes. Ici, on peut voir soit une dispersion de taches aléatoire, soit l'image tout à fait claire d'un chien. C'est nous qui créons notre réalité. Par le lâcher-prise et par une observation soutenue, d'autres réalités peuvent apparaître. Il est intéressant de remarquer qu'une fois qu'on a vu ce qu'il fallait voir, on ne peut plus

l'oublier ! Il se peut que la même chose vous arrive face à d'autres difficultés : vous voyez toujours le même problème au lieu d'envisager des approches nouvelles et innovantes pour trouver une solution. Laissez de côté la réponse évidente. Allez faire un tour, méditez, faites autre chose, et revenez plus tard avec un esprit ressourcé : vous serez ainsi plus créatif et plus heureux.

## ***Créer les conditions de l'originalité***

Voici quelques conseils pour créer les conditions favorables à l'essor d'une idée originale :

**1.**

**Dans la mesure du possible, éliminez toutes les distractions potentielles.** Cela vous aidera à calmer un peu votre esprit et à rendre plus probable l'avènement d'une pensée créative.

**2.**

**Trouvez un lieu dans lequel vous serez suffisamment au chaud et à l'aise,** et si vous le pouvez, desserrez ou dégrafez tout vêtement serré. Quand le corps est content, l'esprit est content aussi, et un esprit content est un esprit créatif.

**3.**

**Du mieux que vous le pourrez, prenez conscience de chacune de vos inspirations et de vos expirations.** L'attention consciente portée sur sa propre respiration est un bon moyen de se recentrer rapidement et de revenir dans l'ici et maintenant.

**4.**

**Prenez conscience de vos pensées qui vous viennent et passent, comme des nuages dans le ciel.** À partir du moment où vous voyez vos pensées comme des nuages, vous cessez de vous y accrocher et vous laissez repartir les anciennes idées pour laisser la place aux nouvelles.

## Moments de génie

Ce que l'on peut considérer comme l'une des plus grandes pensées scientifiques créatives depuis un siècle n'a pas jailli dans un amphithéâtre, ni au cours d'un séminaire réunissant les plus grands savants. Cette pensée est venue à l'esprit curieux et ouvert d'un adolescent, alors qu'il était très détendu. En effet, Einstein a connu son plus grand moment de génie à l'âge de 16 ans, alors qu'il flânait en rêvant à quoi pourrait ressembler le fait de chevaucher un rayon de lumière : c'est ce qui l'a conduit à élaborer sa fameuse théorie de la relativité. Einstein avait laissé son esprit vagabonder, mais en restant conscient des pensées et des idées qui lui venaient, un état d'esprit que j'appellerais la « pleine conscience de la pensée ».

Un inventeur doit rester attentif à tous les problèmes du quotidien pour lesquels une invention serait utile. James Dyson était en train de passer l'aspirateur chez lui quand il s'est rendu compte que même les aspirateurs haut de gamme perdaient

de leur puissance en se remplissant de poussière et s'engorgeaient. Il porta son attention consciente sur ce problème, puis il élaborait plus de 5 000 prototypes différents avant de mettre au point son fameux aspirateur sans sac.

Un autre inventeur, Georges de Mestral, personnifie l'attitude de curiosité consciente. Un jour, rentrant chez lui après avoir promené son chien dans la campagne suisse par une belle journée d'été, il constata que des petites boules – des graines de bardane – étaient restées accrochées à son pantalon et au pelage de son chien. Sa curiosité le poussa à examiner ces petites boules au microscope. Il s'aperçut qu'elles étaient recouvertes de minuscules crochets qui se prenaient dans les boucles du tissu. Il eut alors l'idée d'inventer le Velcro, une sorte de tissu garni de petits crochets d'un côté et de petites boucles de l'autre.

Le génie !

### 5.

**Remarquez le vide ou l'espace entre vos pensées.** Les idées créatives émergent d'un espace de silence et de calme auquel vous avez toujours accès entre deux pensées. En remarquant ce vide, vous entrez dans un état plus propice à la créativité.

### 6.

**Continuez pendant au moins dix minutes, et plus si vous le pouvez.** Vous devez vous accorder du temps pour investir cet espace de créativité. Une fois que vous estimerez avoir terminé, sortez doucement de votre

méditation et voyez quelles nouvelles idées jaillissent.

Grâce à cet exercice, vous commencez à laisser votre espace de créativité se remplir d'idées nouvelles. Vous vous débarrassez des vieilles idées contraignantes et vous libérez l'espace pour les idées vraiment nouvelles. N'hésitez pas à interrompre votre méditation à tout moment pour noter vos idées sur le papier, sachant qu'il ne s'agit pas ici d'une méditation formelle mais d'un exercice de créativité. Amusez-vous et expérimentez.

## Chapitre 11

---

# Réduire le stress, la colère, la fatigue et la dépression

### **Dans ce chapitre :**

Comprenez comment fonctionne le stress

Luttez contre le stress et la colère par l'attention consciente

Découvrez comment accroître ses niveaux d'énergie

**L**es difficultés font partie de la vie : vous ne pouvez pas les faire cesser, malheureusement. Ce que vous *pouvez* faire, c'est changer votre manière de les envisager et de les affronter. Peut-être avez-vous l'habitude de nier la réalité, ou peut-être vous démenez-vous jusqu'à finir éreinté. Pourtant, si vous êtes capable d'affronter la difficulté comme il convient, vous pouvez envisager le problème de manière dépassionnée et même, vous servir de l'énergie qui en résulte pour bien gérer vos émotions et vos activités.

La méditation de pleine conscience vous offre la possibilité de vous familiariser davantage avec le fonctionnement de vos schémas comportementaux habituels. Si vous n'avez pas vraiment fait attention à la manière dont vous réagissez face aux difficultés, évaluer la pertinence de votre approche sera une tâche malaisée. C'est l'effet de votre réaction qui permet de savoir si elle était pertinente. Si vous n'avez pas une idée claire des effets, vous ne profitez pas de l'expérience : vous refaites toujours la même chose, c'est comme si vous repassiez toujours le même disque. Comme ce chapitre le montre, en développant ne serait-ce que légèrement votre attention consciente, vous rendez

possible un changement quelque part – et le plus petit changement peut faire la plus grande différence. Comme aurait pu le dire l'astronaute Neil Armstrong (je déforme légèrement) : un petit pas pour vous, mais un grand pas pour votre bien-être !

## ***Lutter contre le stress grâce à la méditation de pleine conscience***

Des études scientifiques montrent que la méditation de pleine conscience réduit le stress, sur le court et le long terme, même longtemps après la fin d'une série de séances. En effet, beaucoup de gens, ayant trouvé la méditation très utile, décident par la suite de continuer à pratiquer une forme ou une autre de méditation de pleine conscience dans le cadre de leurs activités quotidiennes. Dans cette section, vous allez examiner les diverses manières dont le stress vous guette et vous poursuit, et voir comment la méditation de pleine conscience peut vous permettre de ne plus craindre de subir des niveaux de stress ingérables.

### ***Comprendre son stress***

Le stress est une chose naturelle, qui fait partie du quotidien. C'est une réaction physiologique qui se produit en vous chaque fois que vous avez un défi à relever. Le stress n'est pas une maladie, mais un état du corps et de l'esprit. Toutefois, si vous êtes extrêmement stressé ou si votre stress dure trop longtemps, vous risquez des problèmes de santé physique et mentale.



Le stress n'est pas toujours une mauvaise chose : en cas de réel danger, le stress est utile. Ainsi, par exemple, si vous apercevez un jeune enfant qui court vers la chaussée, c'est votre stress qui vous

donnera l'énergie et l'attention dont vous avez besoin pour le rattraper et le retenir. En revanche, le stress que vous éprouvez dans votre lit en songeant avec inquiétude à vos impôts ne vous sert à rien, il ne fait que vous empêcher de dormir. Si ce stress se prolonge trop longtemps, c'est votre santé qui risque d'en pâtir.

Un spécialiste du stress, Richard Lazarus, a constaté que le stress commençait quand on *interprétait* la situation comme dangereuse ou difficile, et quand on décidait rapidement avec quelles ressources on pourrait résoudre le problème. Quand vous interprétez une situation comme étant dangereuse ou difficile alors que vous ne disposez pas des ressources nécessaires pour y faire face, vous réagissez par le stress. C'est ce qui explique que certains adorent faire un tour sur les montagnes russes et que ce soit un cauchemar pour d'autres.

Quand vous considérez une situation comme périlleuse ou problématique, votre système nerveux est programmé pour déclencher automatiquement une chaîne de réactions dans votre organisme. Des hormones de stress se diffusent alors dans votre sang, vos pupilles s'élargissent, votre perception de la douleur se réduit, votre attention se rétrécit, votre sang se déplace de la peau et des organes digestifs vers les muscles, votre respiration et votre rythme cardiaque s'accroissent, votre tension augmente, et davantage de sucre est libéré dans votre système pour vous procurer une source d'énergie immédiate.

Quand vous êtes dans cet état physique et mental, appelé la *réponse de lutte ou de fuite*, pratiquement tout vous apparaît comme une menace. Vous êtes en mode d'attaque et votre vision du monde instantanée est focalisée sur le court terme et sur la survie, et non pas sur l'impact à long terme de vos paroles et de vos actes.

Imaginons que votre supérieur hiérarchique vous explique combien votre dernière intervention laissait à désirer et ajoute que vous ne travaillez pas



assez dur. Si vous *interprétez* ces propos comme une attaque personnelle, votre tension va monter, vos pupilles vont se dilater, vous allez transpirer et vous serez anxieux. Votre corps se comporte alors comme si vous alliez être attaqué par un ours, qui mettrait votre vie en danger. Vous êtes prêt à combattre ou à fuir. Cependant, si votre interprétation de la situation est que votre patron est de mauvaise humeur en ce moment, ou que c'est ce qu'il dit à tout le monde et qu'il ne faut pas y attacher trop d'importance, vous risquez moins de réagir par un stress élevé. Votre stress dépend bien moins de la réalité de la situation que de l'interprétation que vous en faites.

Des études scientifiques indiquent que chacun de nous a son propre niveau optimal de stress. On peut comparer le niveau de stress à la pression d'un crayon sur le papier. Si vous appuyez trop, vous allez déchirer le papier ou casser la mine. Si vous n'appuyez pas assez, le tracé ne sera pas très visible et le résultat sera insatisfaisant. Il s'agit de trouver la pression optimale qui vous permettra de faire un beau dessin. De même, trop peu de stress implique un manque de motivation et trop de stress entraîne un surmenage et des problèmes de santé. La méditation de pleine conscience vous aide à supporter une forte pression avant que votre réaction de stress ne devienne excessive.

## ***Remarquer les premiers signes de stress***

Comment savez-vous que vous *commencez* à être stressé ? Quels sont vos signes avant-coureurs ? Est-ce que vos yeux commencent à cligner, ou vous sentez-vous gagné par un mal de tête ? Perdez-vous rapidement patience ? Ou bien, avez-vous tendance à vous inquiéter ? En devenant plus conscient de vos premières réactions au stress, vous pourrez prendre les mesures appropriées avant qu'il ne devienne difficile à maîtriser.

En pratiquant la méditation de pleine conscience

régulièrement et en vaquant à vos activités quotidiennes avec une attention consciente, vous êtes plus à l'écoute de vos propres pensées, de vos sentiments et de vos sensations corporelles. De ce fait, si vous commencez à être davantage stressé, vous avez plus de chances de le remarquer assez vite pour pouvoir agir en conséquence.

Accordez-vous quelques instants pour penser à la dernière fois que vous avez été stressé. Quel changement aviez-vous remarqué dans votre corps ? Dans quelle partie du corps la tension était-elle perceptible ? Comment votre comportement évoluait-il ? Quelles étaient les émotions que vous ressentiez ? Quelles pensées vous traversaient l'esprit ? Prenez-en note, et guettez ces changements la prochaine fois que vous serez confronté à un problème. Vous pourrez alors limiter votre stress à un niveau plus acceptable grâce à la méditation de pleine conscience.

## *Évaluer son stress*

Vous pouvez, par exemple, tenir un journal pour noter votre niveau de stress quotidien. Cela vous permettra d'être plus conscient de ce qui vous stresse à court terme et de la manière dont vous réagissez au stress. Vous pourrez alors mieux détecter les moments où le stress commence à monter, mieux gérer votre réponse en faisant des choix plus judicieux, et réduire votre niveau de stress s'il est trop élevé.



Choisissez un cahier pour en faire votre journal de stress et y écrire :

Quel est votre niveau de stress sur une échelle de 1 à 10.

Quelle est la cause du stress.

Les pensées qui vous traversent l'esprit, vos

émotions et vos sensations (maux de tête, tension au niveau des épaules, etc.).

La façon dont vous répondez à ce stress et dont vous le gérez.

## **Agir face au stress plutôt qu'y réagir**

J'appelle *réactions* au stress ce que vous faites de façon automatique, sans même y réfléchir, quand le stress vous gagne. Avec un peu de chance, vos réactions peuvent parfois être bénéfiques et dissiper le stress. Cependant, le plus souvent, nos réactions au stress ne sont pas saines et ne font que l'aggraver. Une *action* est un acte plus réfléchi, précédé d'un temps de réflexion. Elle est consciente plutôt qu'automatique, et elle est généralement plus utile.

Vos réactions au stress dépendent en partie de ce que vous aviez assimilé au cours de votre enfance, elles sont en partie conditionnées par la génétique, et elles dépendent aussi en partie de votre propre expérience du stress. Si vos parents ou tuteurs réagissaient au stress d'une certaine manière, il y a des chances pour que vous vous comportiez de façon similaire. Votre propre expérience de la lutte contre le stress entre aussi en jeu. Peut-être avez-vous pris l'habitude de boire plusieurs tasses de café quand vous vous sentez stressé, et peut-être avez-vous l'impression que la caféine vous aide à aller de l'avant dans votre travail. Mais généralement, la caféine étant un stimulant, plus vous en absorbez et *plus* vous devenez stressé.

Réagir automatiquement, c'est être dans l'incapacité de choisir. La méditation de pleine conscience vous permet d'avoir davantage le choix dans les réponses possibles, et ainsi, de parvenir à une issue plus satisfaisante.



Faites la liste de vos réactions et actions face au stress :

**Vos réactions non bénéfiques** peuvent consister à boire trop d'alcool ou de café, à avoir des pensées négatives, à chercher à décompresser, à travailler encore plus dur, à manger trop, ou à manger moins.

**Vos actions bénéfiques** peuvent consister à aller faire une promenade, à faire du sport, à voir des amis, à méditer ou à écouter de la musique.

**Devenez plus conscient des choix que vous faites à la suite d'un événement stressant**, et commencez à choisir des moyens modestes mais utiles de lutter contre le stress, comme par exemple partir en promenade. Votre connaissance de la méditation de pleine conscience doit vous permettre de faire des choix plus judicieux.

Voici une méthode de méditation de pleine conscience en deux étapes pour agir plutôt que réagir quand vous sentez que le stress vous gagne :

### 1.

**Remarquez la manière dont vous êtes en train de réagir.** Que se passe-t-il dans votre corps, dans votre esprit et au niveau de vos émotions ? Des signes de stress sont-ils perceptibles ? Reconnaissez le fait que vous souffrez du stress. Observez la manière dont vous y réagissez. Il se peut que des tensions apparaissent dans certaines parties de votre corps, que vous souffriez d'une indigestion ou que vous traîniez un rhume depuis longtemps. Votre *comportement* peut être inhabituel. Il se peut que vous piquiez une colère au moindre incident. Peut-être négligez-vous de prendre le temps de voir vos amis. Vos *émotions* peuvent

fluctuer. Vous pouvez vous sentir fatigué, ou avoir l'impression de ne plus rien contrôler. Il se peut que vos *pensées* soient le plus souvent négatives. Il se peut que vous ayez des difficultés à vous concentrer. À ce stade, il faut simplement que vous preniez conscience de ce qui se passe, sans juger la situation bonne ou mauvaise : dans la mesure du possible, pratiquez l'attention consciente en vous abstenant de tout jugement. Quand vous devenez conscient de ce qui se passe en vous, *cette expérience vous transforme déjà*, sachant que vous *observez* le stress au lieu d'*être* dans le stress. Étant devenu *l'observateur* de l'expérience, vous n'êtes plus pris par vos émotions. On ne peut pas être ce que l'on observe.

## 2.

**Choisissez une réponse cohérente.** À présent, conscient de votre niveau de stress et de la façon dont vous gérez ce stress, vous pouvez faire un choix avisé et cohérent, concernant la meilleure chose à faire. Personne ne vous connaît aussi bien que vous-même, et c'est à vous que revient cette décision. Quand vous devenez conscient de la manière dont vous réagissez intérieurement, vous libérez de l'espace pour préparer une action créative au lieu de faire ce que vous faisiez toujours depuis si longtemps.

Voici quelques suggestions pour une réponse consciente à votre stress :

- Pratiquez la respiration consciente pendant tout le temps que vous pouvez y consacrer.
- Faites une mini-méditation de trois minutes (voir le chapitre 6), ou pratiquez un exercice formel de méditation de pleine conscience sur une période plus étendue.

- Allez vous promener, dans un parc par exemple, ou bien faites du yoga, du tai-chi ou des exercices d'étirement.

- Évitez l'abus d'alcool, de caféine, de drogues, de sucreries et de boissons caloriques.

- Téléphonez à quelqu'un, ou allez voir des gens avec qui vous pourrez avoir des échanges.

- Allez voir un spectacle comique.

- Observez la montée du stress dans votre corps et dans votre esprit, et sa diminution. Considérez-vous comme le témoin de ce stress – entier et libre, tel que vous êtes.

- Pratiquez un sport dynamique, comme la course à pied, la natation ou le vélo, mais avec une attention consciente.

## ***Évacuer le stress par la respiration***

Votre respiration est un allié particulièrement utile pour gérer votre stress. Dans les cours de relaxation, on connaît bien le pouvoir de la respiration et l'on recommande aux gens de respirer profondément pour gérer leur stress.

Dans la méditation de pleine conscience, en général, il vous suffit d'être conscient de votre respiration et vous n'avez pas besoin d'en changer le rythme. Voici cependant d'autres techniques qui peuvent vous permettre de réguler votre stress.

**La respiration diaphragmatique, ou respiration par le ventre.** Vous pouvez la

pratiquer allongé, assis avec un dos droit, ou dans n'importe quelle autre position. Respirez naturellement et faites en sorte que votre ventre se remplisse d'air, puis expirez comme vous le faites normalement. Répétez cela aussi longtemps que vous le trouverez utile. Sentez chaque bouffée d'air entrer dans votre corps et en ressortir (pour plus de détails sur la respiration diaphragmatique, ou respiration par le ventre, voir le chapitre 5).

**Compter ses respirations.** Adoptez une posture confortable. Vous pouvez aussi fermer les yeux. Sentez votre respiration, l'air qui entre et qui ressort. À chaque expiration, comptez. Arrivé à dix, recommencez. Si, à un moment quelconque, vous ne savez plus où vous en êtes dans votre comptage de un à dix, reprenez à un. Vous trouverez peut-être difficile de dépasser deux ou trois sans que votre esprit se mette à divaguer dans des inquiétudes ou des rêveries : cela ne pose aucun problème. Tout ce qui compte, c'est qu'à chaque fois que vous remarquez cette perte d'attention, vous repreniez à un, *sans vous critiquer si possible*.

**Respirer profondément et avec une attention consciente.** Inspirez profondément et laissez votre ventre se gonfler d'air. Retenez votre respiration pendant quelques instants, puis expirez lentement. Répétez l'exercice aussi longtemps qu'il ne vous sera pas désagréable. En expirant, essayez d'évacuer toute la tension et tout le stress. Si vous n'y parvenez pas, cela ne doit pas être un souci : réessayez simplement un peu plus tard.

**Respirer avec une attention consciente au cours d'autres activités.** Respirer avec une attention consciente, tout en vaquant à vos occupations quotidiennes, vous calme et vous régénère. C'est un bon antidote au stress. Si

vous pratiquez une activité simple ou répétitive, pratiquez-la tout en étant conscient de votre respiration. Si vous marchez, par exemple, sentez votre respiration et remarquez la façon dont son rythme évolue. Si vous venez d'allumer votre ordinateur et attendez qu'il soit opérationnel, ou si vous vous trouvez dans une queue, ou encore, si vous êtes occupé à sortir le linge de la machine et à le mettre à sécher, profitez-en pour porter une partie de votre attention sur votre respiration.

Avec de la pratique, vous et votre respiration deviendrez peut-être de bons amis. Vous aurez souvent envie de porter votre attention sur votre respiration et sur son flux rythmé et calmant.

## *Se servir de son mental pour réguler son stress*

Les facteurs de stress ne provoquent pas eux-mêmes le stress. Il faut que vous ayez interprété le stress comme un problème susceptible d'avoir sur vous un impact négatif pour qu'une réaction de stress se produise. Ce processus simple mais fondamental est illustré par la figure 11-1, ci-après. N'oubliez pas que vous êtes l'observateur de votre stress, et non le stress lui-même. Cela vous libérera, et le stress deviendra moins problématique.



**Figure 11-1** : Le stress, l'interprétation et l'observateur.

À l'aide des conseils suivants, réduisez votre niveau de stress en prenant conscience de la manière dont vous interprétez les défis :

**Notez les pensées qui engendrent votre stress.** Par exemple, si vous venez de souffrir de la rupture d'une relation amoureuse,



écrivez tout ce qui vous passe par la tête. Personne n'aura besoin de lire cela à part vous-même, donc soyez totalement sincère. Écrire vous permet de ralentir votre activité mentale et de vous occuper des pensées stressantes une par une. Une fois que vous les avez mises sur le papier, rappelez-vous que les pensées ne sont que des pensées, et non pas nécessairement des faits. La raison de votre stress, ce ne sont pas tant vos pensées que *le fait que vous les preniez pour la vérité*. Dès que vous considérez vos pensées comme étant simplement des sons et des images qui entrent et ressortent de votre conscient, leur impact s'en trouve significativement réduit.

**Ayez une vue d'ensemble.** À partir du moment où vous voyez les choses sous un angle différent, quel est l'impact sur la situation ? À la place d'un autre, comment vous sentiriez-vous ? Vous pouvez essayer de vous mettre dans la peau de la personne qui est à l'origine de votre stress, ou dans celle de quelqu'un d'autre, à vous de choisir ! Ou bien, imaginez que vous montiez dans le ciel, en laissant derrière vous votre vie quotidienne. Voyez de loin votre ville, votre région, votre pays. Continuez cet exercice en imaginant que vous quittez la planète pour voyager dans le système solaire, et au-delà ! Votre stress reste-t-il un gros problème ?

**Imaginez quel est le pire qui puisse arriver.** Il peut vous arriver de vous représenter la situation pire que ce qu'elle est réellement. En contemplant le pire, vous vous rendrez peut-être compte que la réalité n'est finalement pas si terrible.

**Décomposez le problème.** Si vous êtes confronté à un gros problème et si vous ne pouvez pas y faire face, tâchez de le décomposer en petites étapes. Ensuite, procédez étape par étape. Par exemple, si vous avez perdu votre emploi et si vous

n'avez plus rien sur votre compte en banque, la première étape pour retrouver du travail consistera à réécrire votre CV. Vous pourrez même décomposer cette tâche : d'abord téléphoner à un ami pour qu'il vous aide, ou vous procurer un livre expliquant comment préparer son CV, etc.

### **Voyez les problèmes sous un autre angle.**

Quand vous voyez les difficultés de la vie comme des défis à relever, votre esprit peut commencer automatiquement à rechercher des solutions pertinentes. Quand vous ne voyez que des problèmes, vous risquez davantage de vous sentir lessivé et stressé par tout ce poids qui pèse sur vos épaules. Considérez les difficultés comme autant d'opportunités de découvrir de nouvelles choses sur vous-même et sur votre résistance, plutôt que comme des problèmes à éviter ou à gérer.

**Discutez avec quelqu'un de la cause du stress.** Quand vous parlez de vos difficultés, cela peut bien souvent vous permettre d'en découvrir des aspects auxquels vous n'aviez encore jamais songé. Même si ce n'est pas le cas, le simple fait de parler des difficultés que vous rencontrez vous aide à les rendre moins insurmontables.

**Cessez d'être perfectionniste.** Un stress important est assez souvent dû au perfectionnisme. Rendez-vous compte qu'il est impossible d'atteindre la perfection. Réduisez un peu vos exigences. Visez 80 % de la perfection, et voyez si cela ne vous aide pas.

**Sachez apprécier ce qui va bien.** Pensez à toutes les choses qui vont bien pour vous en ce moment, et notez-les par écrit. Ce ne seront pas nécessairement des choses importantes : tout ce pour quoi vous pouvez éprouver même un léger sentiment de

gratitude fera l'affaire. Cet exercice vous aidera à vous déstresser.

## La vie est telle que vous la voyez

La fréquence et l'intensité de votre stress dépendent au moins en partie, si ce n'est en totalité, de votre propre vision des choses. C'est ce qu'illustre joliment cette vieille histoire soufie : Une jeune voyageuse pénètre dans un pays nouveau pour elle. Apercevant un vieillard assis sous un arbre, elle va lui demander : « Comment sont les habitants de ce pays ? » Le vieil homme lève les yeux et lui demande : « Comment trouvez-vous les habitants de votre propre pays ? » La jeune femme lui répond avec enthousiasme : « Oh, ils sont aimables, accueillants et généreux. » « Eh bien, lui répond le vieillard avec un doux sourire, vous verrez que les habitants de ce pays sont eux aussi aimables et accueillants. » Un peu plus tard dans l'après-midi, un autre voyageur arrive, et pose au vieillard cette question : « Comment sont les gens dans ce pays ? » Le vieil homme lui demande : « Comment sont-ils dans votre pays ? » Le voyageur lui dit en soupirant : « Ils sont épouvantables. Ils sont toujours en train de se disputer, ils sont souvent inhospitaliers, et malhonnêtes. » Le vieillard lui fait alors cette réponse : « Je crains bien que les habitants de ce pays ne vous paraissent semblables à ceux du vôtre. »

Le secret pour réduire votre stress est de changer votre façon de voir la vie.



*La pleine conscience, c'est cela : créer par moments, un tout petit espace pour se voir faire.*

Christophe André

## Apaiser sa colère

Une colère peut être saine, lorsque l'émotion est contrôlée et exprimée avec parcimonie. Ainsi, par exemple, si l'on vous traite de façon injuste, vous devrez peut-être vous fâcher pour obtenir que l'on soit équitable avec vous et que l'on vous respecte. Cependant, si votre colère vous fait perdre le contrôle de vous-même, cela risque de vous causer du tort et de nuire considérablement à la qualité de vos relations avec les autres. Apaiser sa colère n'est pas facile, il faut pour cela une décision claire, un

effort et le soutien des autres. La méditation de pleine conscience peut vous aider, comme le montre cette section.

## *Comprendre ce qu'est la colère*

La colère fait partie des émotions normales de l'être humain. Si l'on vous traite mal, il est parfaitement naturel que vous éprouviez un sentiment de colère. Le problème est de savoir ce que vous allez faire de cette émotion. Vous risquez de vous faire du mal et d'en faire aux autres.

La colère apparaît quand vous avez le sentiment que ce qui *devrait* se produire ne se produit pas. Par exemple, vous allez éprouver ce sentiment si vous avez acheté un article et si vous constatez que le service après-vente n'est pas correct, ou bien, si vous trouvez que face à la progression de la criminalité dans votre pays, les autorités *devraient* être plus réactives.

Des situations différentes suscitent la colère chez différents individus. Comme toutes les émotions, la colère dépend de la façon dont le sujet *interprète* la situation, et non de la situation elle-même.

Supposons que la caissière d'un magasin ne vous ait pas rendu la bonne somme. Si vous pensez qu'elle a fait une erreur, vous ne lui en tiendrez peut-être pas rigueur et vous n'y penserez plus. Au contraire, si vous pensez qu'elle a fait exprès de vous rendre moins que ce qu'elle vous devait, il y a des chances pour que vous vous sentiez contrarié, frustré ou en colère. C'est donc *votre interprétation* de la situation qui est la source de votre colère, et non pas la situation elle-même.

La colère est la conséquence d'une pensée, ou d'une série de pensées. Elle n'apparaît pas d'elle-même, spontanément. Vous ne serez pas toujours conscient de la pensée qui vous fait éprouver un sentiment de colère, mais il faut que ce soit une pensée qui ait fait émerger cette émotion. Ainsi, par exemple, si la pensée qui vous vient à l'esprit est « Cette caissière veut m'arnaquer », vous allez tout de suite sentir la

colère monter en vous.



Dans la colère, vous ressentez certaines sensations physiques : tension au niveau des épaules, contraction de l'estomac, mal de tête, crispation des mains ou de la mâchoire, difficultés de concentration, transpiration, respiration accélérée, agitation, accélération du rythme cardiaque.

## ***Que faire quand le feu de la colère monte ?***

En rentrant chez vous après une journée de travail qui s'est terminée tard, vous vous apercevez que votre femme ne vous a rien préparé pour le dîner. Vous commencez à sentir la colère monter en vous. Qu'allez-vous faire ? Logiquement, vous savez que pour résoudre un conflit, il vaut mieux discuter calmement plutôt que gâcher la soirée par une dispute. Voici comment procéder :

**1.**

### **Prenez conscience de la sensation physique de la colère dans votre corps.**

Remarquez les sensations au niveau de l'estomac, de la poitrine et du visage. Devenez conscient de votre rythme cardiaque et du rythme de votre respiration. Notez si vous serrez les poings ou si votre mâchoire se crispe. Remarquez la tension dans le reste du corps.

**2.**

**Respirez.** Respirez dans les sensations de votre corps. Fermez les yeux. Compter dix respirations peut vous aider. Vous pouvez imaginer l'air entrant par votre nez et ensuite dans votre ventre, et en expirant, imaginer l'air ressortant de vos doigts et de vos orteils.

**3.**

**Restez le plus possible dans vos sensations.** Mettez de la douceur et de la bienveillance dans vos sentiments de colère. Observez votre inconfort de la manière dont vous contempleriez un panorama : prenez votre temps, et observez le tableau de votre moi intérieur. Essayez de voir cette colère comme une opportunité de comprendre ce sentiment, de découvrir la manière dont votre être commence à se consumer et de savoir si votre respiration refroidit ou non le feu qui monte en vous.

#### 4.

**Prenez note de vos pensées.** Des pensées du genre « c'est injuste » ou « je ne supporte pas ça » ne font qu'attiser le feu de la colère. Remarquez ce qui se produit quand vous lâchez prise par rapport à ces pensées, pour votre propre santé et votre propre bien-être plus que pour toute autre chose. Si vous ne parvenez pas à lâcher prise, ce qui arrive communément, continuez simplement à observer la façon dont vos pensées et vos sentiments s'alimentent mutuellement, créant et recréant l'expérience de la colère ainsi que d'autres sentiments comme la culpabilité, la frustration ou la tristesse. Si votre corps est parcouru par une forte énergie, marchez et sentez le contact entre vos pieds et le sol. Au lieu de marcher, vous pouvez aussi faire des étirements, lentement et avec une attention consciente portée sur votre corps et sur les différents groupes.

### Colère au supermarché

Le directeur d'un supermarché avait surpris une conversation entre un employé et une cliente qu'il aidait à remplir ses sacs. La cliente avait demandé : « Est-ce que vous savez quand il y en aura ? » et l'employé lui avait répondu : « Non, je l'ignore. Nous n'en aurons sans doute pas cette semaine, et peut-être même faudra-t-il attendre encore plus longtemps. » La cliente avait fait : « Ah bon. D'accord, merci, au revoir » et elle était repartie. Après avoir jeté un regard noir à son employé, le directeur était allé rattraper la cliente sur le trottoir pour lui dire : « Nous en aurons demain. Ne vous inquiétez pas, je vous garantis que

nous allons en obtenir pour vous. » De retour dans le magasin, il s'était adressé à son employé avec fureur : « Ne dites jamais, jamais que nous n'avons pas quelque chose. Et si nous n'en avons pas, dites que nous en aurons à nouveau demain. C'est la règle. Vous ne savez pas y faire ! Au fait, qu'est-ce qu'elle voulait ? » « Elle voulait de la pluie », avait répondu l'employé.

Quand vous êtes stressé, vous risquez davantage de mal interpréter les choses.

## 5.

**Prenez du recul.** Prenez du recul par rapport à vos expériences intérieures. Ayez conscience que vous n'êtes pas vos pensées ni vos émotions, mais l'observateur de vos pensées et de vos émotions. De même que des images sont projetées sur un écran sans que l'écran lui-même n'en subisse aucun impact, de même vos pensées, vos émotions et vos sensations surgissent dans votre conscience mais vous-même, en tant que conscience, n'en êtes pas affecté.

## 6.

**Communiquez.** Dès que la principale force de votre colère se sera dissipée, vous aurez sans doute besoin de communiquer vos sentiments à autrui. Donnez des informations sur ce que vous ressentez en utilisant le pronom « Je », plutôt que de commencer vos phrases par « Tu » ou « Vous » et de lancer des accusations. Si vous reprochez à votre interlocuteur ce que vous ressentez vous-même, vous risquez bien plus de le mettre sur la défensive. En lui disant « je me suis senti en colère quand tu n'as pas préparé le dîner » plutôt que « tu m'as mis en colère en ne préparant pas le dîner », vous assumez la responsabilité de vos sentiments. En continuant à communiquer, restez attentif et à l'écoute de vos propres sentiments et si possible, évitez toute agressivité : en étant moins agressif et plus honnête, vous aurez plus de chances d'obtenir que la conversation soit harmonieuse et productive.

Gérer sa colère est une tâche difficile, et personne

n'est capable de respecter parfaitement les règles qui précèdent. L'idée est de les garder en tête et de les suivre pour réduire sa frustration au lieu d'exploser de colère. En procédant ainsi, vous vous habituez à refroidir votre colère.

Voici d'autres techniques pour réguler votre colère :

**Prenez conscience des manières de penser par lesquelles vous alimentez votre colère, à savoir :**

•

**Les généralisations abusives,** lorsque vous dites par exemple « Tu ne fais jamais attention à moi » ou « Jamais tu ne me respectes ». Soyez précis dans ce que vous affirmez.

•

**Les procès d'intention,** lorsque vous faites comme si vous saviez ce que l'autre pense, souvent en lui prêtant des pensées négatives comme « je sais que tu penses que je te tarabuste ». Évitez ce genre de suppositions.

•

**Les reproches** adressés à autrui pour votre propre colère, avec des pensées comme « Il faut toujours que tu me mettes en colère » ou « Tout ça, c'est de leur faute ». Assumez plutôt la responsabilité de votre colère.

**Faites du sport tout en pratiquant la méditation de pleine conscience.** En faisant du sport de façon régulière, vous vous entraînez à mieux résister au stress et cela peut vous permettre d'évacuer en partie vos sentiments de colère. En faisant du sport dans la méditation de pleine conscience, vous êtes à l'écoute de toutes vos sensations physiques et vous développez aussi vos « muscles » de l'attention consciente. Vous devenez ainsi plus conscient et moins enclin



à réagir et à fonctionner en pilote automatique.

**Reliez-vous à vos sens.** Écoutez les bruits autour de vous, ou écoutez une musique en y portant une attention consciente. Humez vos parfums préférés. Mangez un en-cas aussi lentement que possible, en mâchant et en goûtant chaque bouchée avec la plus grande conscience possible. Prenez une douche ou un bain pour vous relier aux sensations au niveau de votre peau. Regardez par la fenêtre et prenez du plaisir à contempler le ciel, les nuages, les arbres ou la pluie.

**Remettez en question votre réaction.**

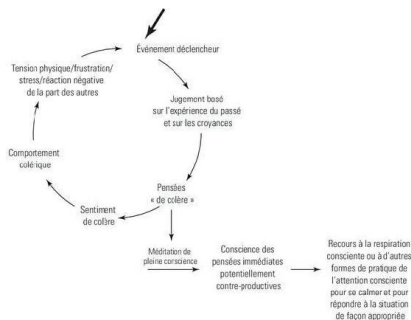
Posez-vous des questions comme « Est-ce que cela en vaut la peine ? », « Est-ce que c'est si important par rapport à tout le reste ? », « De quelle autre manière pourrais-je répondre à cette situation ? », « Qu'est-ce qu'il serait le plus utile de faire maintenant ? ».

La figure 11-2 (page suivante) montre comment la méditation de pleine conscience peut servir à faire cesser le cycle de la colère.



*Lorsque les flammes de la colère s'embrasent, nous avons tendance à nous en prendre à ceux qui ont arrosé nos graines de colère. C'est comme si l'on retrouvait sa maison en feu et qu'au lieu d'éteindre l'incendie, on se lançait à la poursuite des incendiaires.*

Thich Nhat Hanh



**Figure 11-2 :** Comprendre comment la méditation de pleine conscience fait cesser le cycle de la colère.

## Adopter une attitude d'attention consciente pour désarmer sa colère

Cultiver une attitude d'attention consciente permet de réduire la fréquence, la durée et l'intensité du sentiment de colère que vous pouvez éprouver à un moment ou un autre dans votre quotidien.

Dans les cours de méditation de pleine conscience, on utilise parfois l'acronyme RAIN pour désigner le fait de gérer ses émotions à l'aide de l'attention consciente. De même que la pluie (*rain* en anglais) tombe de la même manière partout dans le monde et joue un rôle précieux, cette méthode peut irriguer et transformer votre monde intérieur :

**Reconnaître la présence d'une émotion forte :** On a vite fait de se laisser emporter par son émotion et de commencer tout de suite à agir sous son effet. Les émotions peuvent faire partie de ce que vous êtes, au point que vous ne leur accordiez pas l'importance qu'elles méritent. Commencez par reconnaître votre émotion.

**Accepter cette émotion :** Quand on éprouve une émotion intense, on a parfois la réaction naturelle de la nier. Ici, il s'agit pour vous d'accepter le fait qu'à cet instant précis, vous êtes gagné par la colère. Vous pouvez même vous dire : « J'éprouve en ce moment même un fort sentiment de colère. » Ainsi, vous

n'êtes pas passif ni abandonné à votre émotion. Si vous n'acceptez pas ce qui est présent chez vous à l'instant même, vous ne pouvez pas espérer gérer votre émotion, de quelque manière que ce soit.

Investiguer ses pensées, ses sentiments et ses sensations corporelles : Au cours de cette troisième étape, vous n'essayez pas d'analyser mais simplement d'observer ce qui se passe dans votre esprit, dans votre cœur et dans votre corps. Quelles sont les pensées qui vous courent dans la tête ? De quels sentiments avez-vous conscience ? Quelles régions de votre corps vous paraissent tendues, chaudes ou détendues ? Comment votre corps est-il globalement ? Éprouvez-vous une sensation brûlante, lancinante, désagréable, ou l'expression physique de votre émotion est-elle, au contraire, très agréable ? Où se situe exactement le centre de cette émotion, et quel effet une attention consciente soutenue a-t-elle sur votre expérience, physiquement parlant ? Observez simplement vos sensations.

Ne pas s'identifier à son émotion passagère : dans *émotion*, il y a « motion ». Les émotions sont sans arrêt en mouvement, dans le sens où elles fluctuent et changent. Aucune émotion ne reste jamais fixe durablement. Cette dernière étape consiste à prendre de la distance et à créer un espace entre vous et votre émotion. Ainsi, cette émotion pourra plus facilement faire ce que les émotions font tout naturellement, continuer son mouvement. Ne l'oubliez pas, vous n'êtes pas votre colère. La colère vient et s'en va, pas vous : vous êtes toujours là. On peut aussi faire une comparaison avec les nuages dans le ciel, qui viennent et repartent. Certains nuages sont sombres, d'autres sont blancs et cotonneux. Quoi que fassent les nuages, le ciel lui-même n'en est jamais affecté. De la même manière, les émotions viennent et

repartent mais votre conscience, comme le ciel, reste libre.

## S'attaquer aux origines de la colère

Si vous êtes soupe au lait, vous vous demandez peut-être pourquoi vous vous mettez si facilement en colère. Chez beaucoup de gens, cela provient d'une enfance difficile. Si vos parents ou les gens qui s'occupaient de vous quand vous étiez enfant étaient souvent en colère, vous avez pris l'habitude de croire que la colère était la seule manière de réagir à toutes sortes de situations. S'ils vous ont maltraité, vous devez avoir des sentiments de colère enfouis en vous. Des événements très stressants ou traumatisants peuvent aussi nourrir un sentiment de colère.

Si vous avez facilement des réactions colériques, c'est probablement que la colère vous sert à dissimuler d'autres sentiments plus profonds. Votre colère agit comme une protection, elle vous évite de devenir conscient de sentiments plus subtils de peur, de honte, de culpabilité ou de gêne. En devenant conscient des sentiments qui se cachent derrière votre colère, vous pouvez commencer à débloquer les chaînes

émotionnelles dont vous êtes le jouet. Un moyen d'y parvenir consiste à sentir l'émotion dès que vous en remarquez l'apparition, et quand elle se manifeste dans votre corps, à en avoir conscience. En y portant une attention consciente dans un esprit d'ouverture et de bienveillance, plutôt que de vous critiquer, vous initiez en vous-même un processus de guérison.

Gérer sa colère quand l'émotion prend forme, c'est un peu comme lutter contre le feu. Quand vous vous occupez de la cause de votre colère avant de vous retrouver submergé par votre émotion, c'est comme si vous vous serviez d'un détecteur de fumée pour pouvoir agir avant que la situation soit devenue incontrôlable.

Les méthodes les plus efficaces pour s'attaquer aux origines de la colère sont la méditation et les méditations du pardon. La méditation de l'amour bienveillant, ou méditation metta, peut aussi être très efficace (voir les chapitres 5 et 6).

Pour un ouvrage entièrement consacré aux conseils et aux méthodes pour gérer sa colère, voir *Anger Management For Dummies*, de Gillian Bloxham et W. Doyle Gentry (Wiley).

## Être moins fatigué

Quand vous débordez d'énergie, venir à bout de vos tâches quotidiennes est une sinécure : en revenant

chez vous après votre journée de travail, vous êtes encore capable de préparer le repas, de faire le ménage, de sortir avec des amis, de passer de bons moments. Au contraire, quand l'énergie vous fait défaut, tout devient une corvée pour vous, y compris vous lever le matin et vous coucher le soir. Dans cette section, vous trouverez des indications utiles pour être moins fatigué.

## ***Évaluer son niveau d'énergie***

Commencez par évaluer vos niveaux d'énergie sur une semaine ou un mois type. Pour ce faire, vous pouvez simplement écrire quelque chose chaque jour dans votre journal. Vous en tirerez plusieurs bienfaits :

Vous découvrirez la façon dont vos niveaux d'énergie varient d'un jour à l'autre.

Vous saurez à quels moments de la journée vous avez le plus d'énergie pour vous atteler aux tâches les plus difficiles.

Vous commencerez peut-être à voir apparaître une tendance : certains aliments et certaines activités physiques peuvent vous stimuler, ou au contraire épuiser votre réserve d'énergie.

Faites tous les jours de la méditation de pleine conscience, ne serait-ce que pour voir quel effet cet exercice peut avoir sur vos niveaux d'énergie. La méditation de pleine conscience n'est pas une solution miracle pour le court terme, mais un moyen de mener à long terme une vie plus saine. Il vous faudra peut-être du temps pour progresser dans vos niveaux d'énergie, mais voyez les choses sur le long terme et persévérez dans votre pratique.

## ***Découvrir ce qui pompe notre énergie***

Certaines activités pompent votre énergie.

Découvrez ce qui vous épuise, et réfléchissez-y attentivement pour pouvoir commencer à réorganiser votre façon de vivre ou pour savoir de quels aliments vous devez freiner votre consommation :

**Trop de stress.** Si vous vous laissez gagner par le stress et si vous ne faites rien pour le réguler, vous allez brûler une grande quantité de votre énergie. En effet, la réaction au stress, ce que l'on appelle la réponse de combat ou de fuite, puise toutes vos réserves d'énergie contenues dans votre système digestif, dans votre système immunitaire et dans vos muscles. Si vous réitérez la réaction au stress encore et encore, vos réserves d'énergie s'épuisent progressivement. Pour lutter contre le stress, appliquez les techniques de méditation de pleine conscience proposées précédemment dans ce chapitre.

**Trop de pensées.** Quand vous prenez vos pensées trop au sérieux, vous dirigez vers votre esprit une attention excessive. Ainsi, vous incitez votre esprit à penser toujours davantage. Or, votre cerveau consomme 20 % de votre énergie. Si vous accordez trop d'attention à vos pensées, elles partent dans tous les sens et vous dilapidez ainsi votre énergie. Prenez du recul par rapport à vos pensées et faites que ce ne soient pas elles qui vous dominent.

**Trop de sucre.** Le sucre peut vous donner un regain d'énergie sur le moment, mais ensuite, vos niveaux d'énergie ne tardent pas à chuter. Réduisez votre consommation de sucre raffiné et méfiez-vous des aliments allégés qui contiennent d'importantes quantités de sucre pour avoir du goût.

**Le fait de sauter le petit déjeuner.** De nombreuses études démontrent les bienfaits d'un petit déjeuner sain. Non seulement ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner

manquent d'énergie, mais ils risquent aussi davantage de prendre du poids, en mangeant trop dans la journée pour compenser.

## *Trouver ce qui nous stimule*

Vous pouvez retrouver le contrôle de vos niveaux d'énergie en prenant des mesures saines et concrètes pour accroître votre vitalité. Gardez à l'esprit qu'il vous faut une énergie revitalisante, plutôt qu'un dopant qui vous surexcitera ! Un pic trop élevé aboutit en fin de compte à un effondrement, car il vous fait brûler votre énergie rapidement. Cela ne fait pas de mal de temps à autre si vous voulez vous amuser, mais n'y recourez pas continuellement. Suivez les suggestions suivantes avec une attention consciente et bienveillante :

**Faites de l'exercice physique avec une attention consciente.** Un exercice physique régulier ne draine pas votre énergie, mais vous stimule. C'est sans doute en raison de la diffusion dans votre cerveau d'une substance chimique appelée la sérotonine, grâce à laquelle vous vous sentez mieux, moins frustré et moins stressé. Les organismes de santé recommandent une demi-heure d'exercice physique intense quotidiennement, et cela peut consister, par exemple, à faire une marche rapide pour se rendre dans un magasin et pour en revenir. Est considéré comme un exercice physique intense tout ce qui fait battre votre cœur plus vite, accélère votre respiration, vous fait un peu transpirer et vous essouffle un peu. Pour plus de détails sur l'exercice physique avec une attention consciente, lire le chapitre 7.

**Prenez des repas réguliers et avec une attention consciente.** Manger des portions plus petites à des horaires réguliers est plus sain que faire un ou deux repas copieux, et cela vous permet de conserver vos niveaux

d'énergie. Le pain de seigle, le porridge, les pâtes, les haricots, les lentilles et les nouilles contiennent une énergie qui se libère lentement dans votre organisme et qui vous donne des forces tout au long de la journée. Mangez aussi avec une attention consciente, en contemplant votre nourriture, en goûtant ce que vous mangez, en mangeant une bouchée à la fois et en ne faisant rien d'autre pendant que vous mangez.

**Buvez beaucoup d'eau.** Essayez de boire chaque jour six à huit verres d'eau, et plus quand vous faites du sport. Devenez plus conscient de votre soif, ou mieux encore, buvez avant d'avoir la sensation de la soif, afin d'éviter de vous déshydrater. Tout en buvant, pensez à la chance que vous avez de disposer de l'eau potable, sentez l'eau dans votre bouche et son effet rafraîchissant au moment où elle descend dans votre estomac.

**Méditez.** La méditation de pleine conscience informelle et une méditation formelle quotidienne vous permettent l'une et l'autre d'accroître vos niveaux d'énergie. En effet, en pratiquant la méditation de pleine conscience, vous finissez par ne plus vous stresser autant qu'avant. À mesure que vous continuez à pratiquer la méditation de façon quotidienne, votre tendance à vous stresser s'estompe, si bien que vos niveaux d'énergie deviennent plus sains. Quand vous devenez capable d'être plus calme et plus concentré, votre énergie aussi devient plus calme et plus concentrée.

## ***Des méditations pour faire des étincelles***

Voici une méditation que vous pouvez pratiquer quand vous le voulez, pour augmenter vos niveaux d'énergie :



1.

Choisissez une posture confortable, assis sur une chaise en vous tenant droit, ou allongé sur votre lit.

2.

Lancez-vous dans cette méditation avec l'intention de vivre simplement dans votre être tout ce qui se produira, sans essayer d'éviter quoi que ce soit ni de vous accrocher à quelque chose. Adoptez une attitude de curiosité et de bienveillance.

3.

Sentez les sensations rythmiques de votre propre respiration, à chaque instant et en vous abstenant de tout jugement. Laissez votre respiration se faire d'elle-même. Tout en inspirant, pensez que vous faites entrer dans votre organisme un oxygène frais, nourrissant et énergisant. Sentez cet oxygène nutritif pénétrer tout votre corps et nourrir généreusement chacune de vos cellules. Tout en expirant, imaginez la libération des toxines hors de votre organisme. Par votre expiration, expulsez tout ce qui pourrait vous gêner, et débarrassez-vous des pensées, émotions, idées ou sensations indésirables.

4.

À chaque inspiration, sentez-vous plus énergisé et plus élevé. Vous êtes essentiellement un réservoir d'énergie effectuant des échanges avec l'énergie de ce qui vous entoure. Continuez en imaginant cela. Ressentez cet échange d'énergie avec ce qui vous environne. C'est un processus fonctionnant dans les deux sens, un cycle.

5.

Maintenant, concentrez-vous à nouveau sur votre respiration même. Vivez vos inspirations et vos expirations dans un esprit d'acceptation, d'attention et d'empathie.

6.

En arrivant à la fin de cette méditation, prenez note de votre transition vers un état d'éveil normal. Restez conscient de cet échange d'énergie avec ce qui vous entoure tout en vaquant à vos activités quotidiennes.

Voici deux autres méditations utiles pour stimuler votre énergie :

**Le balayage corporel.** Vous pouvez faire cet exercice quelle que soit votre fatigue en vous allongeant par terre, sur un tapis ou sur un lit. Même si vous n'êtes plus capable de vous concentrer pendant longtemps, cela fera un changement. Peut-être cela vous permettra-t-il de lâcher prise sur une idée stressante, de sombrer dans un sommeil réparateur, ou peut-être vous sentirez-vous tout de suite revigoré à la fin de l'exercice (pour une description complète du balayage corporel, voir le chapitre 5).

**L'espace de respiration de trois minutes.** C'est la forme de méditation idéale si vous n'avez pas beaucoup de temps. Si vous pouvez trouver le temps et la discipline nécessaires pour pratiquer cet exercice plusieurs fois par jour, vous réaliserez quelles sortes de pensées et d'émotions épuisent votre énergie vitale (pour une description de l'espace de respiration, voir le chapitre 6).



*Dans la pleine conscience, on accueille les ressentis émotionnels négatifs ou douloureux, on leur permet simplement d'être là... on n'est pas dans l'émotion, mais dans l'expérience de l'émotion.*

Christophe André

***Soigner la dépression par la***

# méditation de pleine conscience

De toutes les pathologies mentales, la dépression récurrente est celle dont il a été établi le plus clairement qu'elle pouvait reculer sous l'effet de la méditation de pleine conscience. Si les preuves continuent à s'accumuler, la méditation pourrait bien finir par devenir le traitement usuel contre la dépression, dans le monde entier. Cette section explique ce qu'est la dépression et pourquoi la méditation de pleine conscience semble si efficace pour ceux qui ont souffert de plusieurs épisodes de dépression.

## Comprendre ce qu'est la dépression

La dépression ne doit pas être confondue avec la tristesse. La tristesse est une émotion saine et naturelle que nous éprouvons tous de temps à autre. Quand quelque chose ne se passe pas comme vous l'aviez espéré, vous pouvez vous sentir triste. Votre tristesse peut durer un moment et affecter vos pensées, vos paroles et vos actes, mais seulement de façon très limitée.

Il en va très différemment de la dépression. Quand vous êtes déprimé, vous ne parvenez pas à vous sentir mieux, quels que soient vos efforts. Malheureusement, certains croient encore que la dépression n'est pas réellement une maladie. Or, la dépression est une maladie bien réelle, avec *de vrais symptômes*.

D'après les critères des organismes officiels de la santé publique, si vous n'avez pas le moral pendant la plus grande partie de la journée, chaque jour pendant deux semaines, cela signifie que vous souffrez d'une dépression et que vous devez consulter un médecin. Les symptômes d'une dépression peuvent être les suivants :

- Une humeur maussade,

- Un sentiment de culpabilité ou de faible estime de soi,

Un sommeil perturbé,  
Une perte d'intérêt ou de plaisir,  
Des difficultés à se concentrer,  
Une altération de l'appétit,  
Un manque d'énergie.

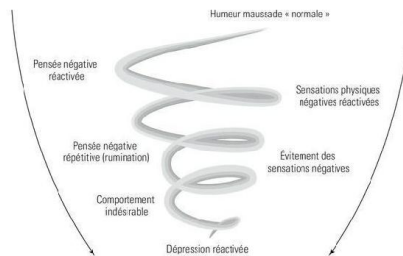
## **Comprendre pourquoi la dépression réapparaît**

La dépression a de bonnes chances d'être une maladie récurrente. Si vous voulez comprendre pourquoi, il faut que vous sachiez quels sont les deux principaux facteurs qui transforment la tristesse en dépression :

**Une pensée négative constante (ruminantion).** Il s'agit du recours permanent à la pensée négative et à la critique de soi-même pour essayer de changer un état émotionnel. Vous avez une idée de ce que sont les choses (vous éprouvez de la tristesse) et de ce que vous voudriez qu'elles soient (vous vous sentiriez heureux, détendu ou en paix). Vous ne cessez pas de songer à votre objectif et au fait que vous êtes loin d'atteindre le résultat désiré. Plus vous pensez à cette différence, plus votre situation vous semble négative et plus vous vous éloignez de l'émotion souhaitée. Malheureusement, cette façon de penser (essayer de résoudre le problème que pose une émotion) ne fait qu'aggraver le problème et installer un sentiment d'échec, lorsque la dépression apparaît. Il est vain de ruminer, car les émotions font partie de la condition humaine. Essayer de chasser ou de changer des émotions simplement en pensant à ce que l'on voudrait ne mène à rien. La ruminantion est typique du *mode « faire »*, un mode de fonctionnement du mental expliqué au chapitre 5.

**Le fait de tout faire pour éviter les pensées, les émotions et les sensations négatives (évitement d'expérience).** Ce comportement est la conséquence d'un désir d'éviter les sensations déplaisantes. Or, le processus d'évitement d'expérience, au lieu de faire disparaître ou d'atténuer l'émotion, ne fait que l'intensifier. En fuyant vos émotions, vous leur donnez davantage de force.

Quand vous souffrez pour la première fois de dépression, vous avez des pensées négatives, vous n'avez pas le moral et vous devenez léthargique. Vous créez alors des liens entre ces pensées, ces sentiments et ces sensations corporelles. Même quand vous vous sentez mieux, ces liens sont toujours là, de façon latente. Ensuite, dès que vous vous sentez un peu triste, comme cela nous arrive à tous, vous vous dites : « Et c'est reparti. Pourquoi est-ce que cela m'arrive ? Je n'ai pas réussi », etc. Vos pensées négatives reviennent, et elles suscitent une humeur négative et une baisse des niveaux d'énergie dans le corps, ce qui provoque encore plus de pensées négatives. Plus vous vous efforcez d'éviter vos pensées, émotions et sensations négatives, plus elles se renforcent. C'est ce que l'on appelle une spirale descendante, comme l'illustre la figure 11-3.



**Figure 11-3 :** La spirale descendante de la dépression.

***Changer sa relation avec son humeur grâce à la méditation de***

Pour provoquer une rechute dépressive et pour la faire durer, rien de tel que s'efforcer d'éviter d'avoir une humeur négative. La méditation de pleine conscience vous invite à adopter une attitude différente vis-à-vis de votre émotion. La dépression n'est pas quelque chose d'agréable, mais vous pouvez envisager cette sensation avec bienveillance, curiosité, compassion et acceptation. Cette méthode est sans doute radicalement différente de votre manière habituelle de vous comporter face à une émotion problématique. Voyons comment vous pouvez changer votre relation avec votre humeur et ainsi, transformer votre humeur elle-même.

Quand vous êtes d'humeur maussade, faites un de ces exercices à titre d'expérience, et voyez ce qui se produit :

### **Identifiez la région de votre corps dans laquelle vous ressentez cette émotion.**

Vous sentez-vous l'estomac serré, par exemple, ou la poitrine oppressée ? Que se passe-t-il si vous acceptez cette sensation corporelle, quelle qu'elle soit, avec bienveillance et curiosité ? Pouvez-vous vous imaginer au centre de cette sensation, et inspirer et expirer dans cette sensation ? Quel effet cela produit-il ? Si cela vous est difficile, dans quelle mesure pouvez-vous vous rapprocher de cette sensation déplaisante dans votre corps ? Essayez de jouer avec les limites en deçà desquelles vous pouvez maintenir votre attention sur votre corps, sans trop forcer ni battre en retraite. Dites-vous : « Tout va bien, quoi que j'éprouve, tout va bien, éprouvons-le. »

**Considérez-vous comme distinct de votre humeur, de vos pensées et de vos sensations.** Vous êtes l'observateur de votre sensation, et non la sensation elle-même. Prenez du recul pour contempler votre sensation. Quand vous regardez un film, il y a un espace entre vous et l'écran. Quand

vous regardez les nuages qui passent dans le ciel, un espace vous sépare des nuages. Il existe aussi un espace entre vous et vos émotions. Remarquez-en l'effet éventuel.

**Prenez note de ce que sont vos pensées.**

S'agit-il de pensées critiques envers vous-même, de pensées négatives ? Prédisez-vous le pire, tirez-vous des conclusions hâtives ? Est-ce que les mêmes pensées se répètent, encore et encore ? Introduisez de la curiosité dans vos schémas de pensée.

**Prenez note de votre tendance à vouloir vous débarrasser de votre émotion.**

Essayez d'abandonner cette stratégie d'évitement pour une stratégie d'acceptation, et observez l'effet que cela produit. Pouvez-vous accroître, ne serait-ce que d'un pour cent, votre degré d'acceptation de ce que vous ressentez ? Acceptez le fait qu'il s'agisse d'une expérience que vous vivez en ce moment mais qui ne durera pas éternellement, et que vous puissiez donc temporairement lâcher prise, ne serait-ce que légèrement, pour voir ce que cela vous fait.

**Pratiquez l'espace de respiration de trois minutes, présenté au chapitre 7.** Quel effet cela produit-il ? Ensuite, choisissez de façon éclairée et judicieuse l'action la plus utile pour vous occuper de vous dans l'instant présent.

**Reconnaissez qu'une pensée qui rumine et une humeur maussade font partie de votre expérience, mais sans faire partie de votre être même.** Une émotion apparaît dans votre conscient, puis s'évanouit à un moment donné. Adopter un point de vue décentré et détaché, c'est reconnaître que votre humeur maussade n'est pas un aspect essentiel de votre moi, de ce que vous êtes.

Plus vous tentez d'éviter une émotion, plus cette émotion se renforce et exerce son emprise sur vous. Au contraire, en vous rapprochant de cette émotion, vous créez la possibilité de vous libérer de son emprise. En tâchant d'être au plus près de vos sensations dans un esprit de bienveillance, de compassion et de générosité, vous vous donnez la possibilité d'accueillir et d'accepter votre expérience de l'instant présent telle qu'elle est. Vous tournez ainsi le dos à la spirale descendante qu'engendre une attitude d'évitement.

Le professeur Richard Davidson, grand spécialiste en neurosciences à l'université du Wisconsin à Madison et ami du dalaï-lama, a montré que l'attitude d'évitement était associée à l'activation de la partie droite du cortex préfrontal (un phénomène communément observé chez les personnes dépressives) et que le mode d'approche était associé à une activation plus importante dans la partie gauche du cortex préfrontal (ce que l'on observe chez les gens qui ont une attitude positive). Il a aussi montré que la méditation de pleine conscience permettait de déplacer cette activation de la partie droite vers la partie gauche : en d'autres termes, du mode d'évitement au mode d'approche. Le sujet adopte alors une attitude plus saine, plus ouverte et plus détachée vis-à-vis de ses émotions, ce qui lui permet de se comporter de façon plus naturelle. En un mot, la méditation de pleine conscience entraîne votre cerveau à se comporter plus sainement !

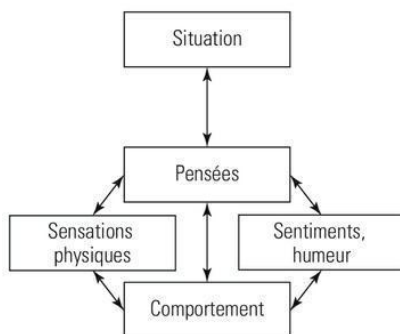
## ***Découvrir la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience : MBCT***

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT : Mindfulness Based Cognitive Therapie) est un programme de thérapie en groupe de huit semaines qui applique les principes de la Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) dont parle le chapitre 10. Le programme MBSR s'est révélé très utile pour des gens souffrant de divers problèmes physiques ou psychologiques. La MBCT en est une version spécifiquement adaptée aux personnes ayant souffert d'épisodes de dépression répétés. Les études scientifiques montrent jusqu'à présent que l'efficacité de la MBCT est de 50 % supérieure à celle du traitement habituel pour les patients ayant déjà souffert d'au moins trois épisodes de dépression.

La MBCT fait partie d'un type de thérapie plus général, ce que l'on appelle les thérapies comportementales et cognitives (TCC), dont le principe est que nos pensées, nos sentiments et nos actes sont intimement liés. Nos pensées ont une



influence sur la manière dont nous nous sentons et sur les activités dans lesquelles nous nous impliquons. Inversement, nos sensations et nos activités influent sur ce que nous pensons, comme le montre la figure 11-4.



**Figure 11-4** : La relation entre pensées, sensations et activités.

Les TCC traditionnelles consistent à remettre en cause et à changer vos pensées négatives sur vous-même, sur les autres et sur le monde (pour en savoir plus, lire *Les Thérapies comportementales et cognitives pour les Nuls*, de Rob Willson et Rhena Branch). La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience suit une approche légèrement différente. Plutôt que d'envisager délibérément des pensées substitutives, vous allez à la rencontre de vos pensées, émotions et sensations physiques déplaisantes en adoptant une attitude plus décentrée, plus bienveillante, plus curieuse et plus empathique : en d'autres termes, l'attitude de pleine conscience. Il s'agit moins de changer l'expérience, que de vivre cette expérience d'une façon différente. Vous développez votre capacité de le faire à travers la méditation de pleine conscience.

Si vous voulez profiter vous-même du cours de MBCT en vous aidant de ce livre, vous pouvez suivre le programme de MBSR de huit semaines présenté au chapitre 8 et y ajouter les exercices du présent chapitre. Ce ne sera pas comme suivre le cours d'un vrai professeur, mais cela vous donnera

une idée de ce à quoi vous pouvez vous attendre, et cela vous sera utile sans aucun doute.

## Connaître les fondements scientifiques de la méditation de pleine conscience

Aux États-Unis, une enquête récente a permis de constater que plus de 40 % des professionnels de la santé mentale pratiquaient une forme ou une autre de thérapie basée sur la pleine conscience pour favoriser la guérison à la fois physique et mentale. Dans un contexte clinique, la méditation de pleine conscience est utilisée dans des groupes, principalement sous forme de deux programmes :

La Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR), un protocole de huit semaines de méditation de pleine conscience pour réduire le stress chez des patients souffrant de pathologies variées.

La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) qui reprend le programme de MBSR de huit semaines et y ajoute des éléments des thérapies comportementales et cognitives. Cette thérapie a été mise au point pour résoudre le problème des rechutes dans le domaine de la dépression clinique, et elle est aujourd'hui testée et utilisée pour une grande variété d'affections.

La Réduction du stress basée sur la pleine conscience a été mise au point il y a plus de vingt ans par le Dr Jon Kabat-Zinn et ses collègues dans un contexte hospitalier, à la faculté de médecine de l'université du Massachusetts.

Les preuves scientifiques des bienfaits de la méditation de pleine conscience sont impressionnantes.

Voici un petit échantillon des résultats établis à ce jour :

Plus de 17 000 personnes ont aujourd'hui suivi le programme MBSR. Plus de 5 000 médecins et d'innombrables professionnels du soin de par le monde s'y réfèrent dans leur travail quotidien lorsqu'ils sont aux prises avec la souffrance humaine.

Au cours d'une étude sur le recours à la MBSR pour les patients souffrant de troubles anxieux, une diminution significative des scores d'évaluation de l'anxiété et de la dépression a été observée chez plus de 90 % de ces patients.

Dans le cadre d'une expérimentation, des patients souffrant de psoriasis ont été placés dans un caisson lumineux où ils ont écouté des explications relatives à une méditation de pleine conscience guidée. Ces patients ont guéri quatre fois plus rapidement que ceux qui ne disposaient pas de la diffusion audio. Il semble donc que la méditation de pleine conscience à elle seule accélère l'effet curatif.

Deux expérimentations ont montré que la MBCT était efficace pour prévenir la rechute chez les patients souffrant de dépression. Chez les

## ***Vivre des expériences agréables et désagréables***

Dans votre vie de tous les jours, vous vivez toutes sortes d'expériences différentes. On peut les classer comme agréables, désagréables et neutres. Les expériences agréables sont celles que vous aimez, comme par exemple écouter les oiseaux chanter ou regarder votre émission de télévision préférée. Parmi les expériences désagréables, il peut y avoir le fait d'être immobilisé dans les embouteillages ou d'avoir affaire à un client difficile. Les expériences neutres sont celles auxquelles vous ne faites même pas attention, comme les différents objets qui se trouvent en ce moment dans la pièce où vous êtes ou le goût du thé ou du café que vous buvez. La pleine conscience consiste à devenir curieux de tous les aspects de ces expériences. Pour cela, vous pouvez essayer l'exercice suivant, qui se pratique normalement pendant deux semaines :



Prenez une feuille de papier ou une page de votre journal, et tracez quatre colonnes. Intitulez ces colonnes « Expérience », « Pensées », « Sentiments » et « Sensations corporelles ». Dans chacune de ces colonnes, mentionnez chaque jour une expérience que vous avez trouvée agréable. Notez dans les colonnes correspondantes les pensées qui vous ont traversé la tête à ce moment-là, les sentiments que vous avez éprouvés et ce que vous avez ressenti dans votre corps. Continuez cet exercice tous les jours pendant une semaine entière.

La semaine suivante, répétez ces exercices, mais

cette fois, pour les expériences désagréables. N'oubliez pas que vos expériences n'ont pas besoin d'être très agréables ni très désagréables : même une petite expérience insignifiante en apparence fera l'affaire.

Cet exercice a pour but :

**De vous permettre de voir que vos expériences ne forment pas un tout insaisissable.** Elles peuvent être décomposées sous forme de pensées, de sentiments et de sensations corporelles. Vos expériences difficiles cessent ainsi de vous submerger et deviennent bien plus gérables.

**De vous faire remarquer les tendances habituelles et automatiques qui dominent chez vous sans même que vous en ayez conscience.** Vous pouvez ainsi découvrir que vous vous accrochez généralement aux expériences agréables en ayant le désir de les voir continuer, tandis que vous refusez les expériences désagréables, un comportement appelé l'évitement d'expérience qui risque surtout de les perpétuer.

**De vous inciter à vous montrer plus curieux de vos expériences,** au lieu de simplement les juger comme bonnes ou mauvaises et de simplement les aimer ou ne pas les aimer.

**De vous inciter à comprendre et à reconnaître vos expériences désagréables** au lieu de chercher seulement à les éviter.

## ***Interpréter ses pensées et ses sentiments***

Vous pouvez pratiquer cet exercice de visualisation assis ou allongé, dans une position confortable.

### **1.**

Imaginez que vous marchiez sur le bord d'une

route que vous connaissez bien, et que vous aperceviez un ami de l'autre côté. Vous l'appellez, vous lui faites signe, mais il ne vous répond pas. Il continue de marcher et s'éloigne.

## 2.

Répondez par écrit aux questions suivantes :

Qu'avez-vous ressenti en faisant cet exercice ?

Quelles ont été vos pensées ?

Quelles sensations physiques avez-vous éprouvées ?

Si vous vous dites « Il m'a ignoré : je n'ai même pas de vrais amis », vous risquez de ne pas avoir le moral et d'adopter une posture avachie. Si vous vous dites plutôt « Il ne m'a pas entendu, cela ne fait rien, je le recontacterai », vous ne serez sans doute pas affecté par cette situation. Le principal objet de cet exercice est de vous montrer que c'est votre *interprétation* de la situation, et non la situation elle-même, qui engendre chez vous un sentiment particulier.

La réponse que nous faisons à cet exercice sera presque toujours différente d'un individu à un autre, car chacun fait une *interprétation* différente de l'événement imaginé. Si vous êtes déjà d'humeur dépressive, vous risquez davantage d'interpréter la situation de façon négative. Ne l'oubliez pas, *les pensées sont des interprétations de la réalité influencées par notre humeur*. Ne considérez pas vos pensées comme des faits, surtout si vous n'êtes pas dans une humeur favorable. *Les pensées ne sont que des pensées, et non des faits*.

## **Reconnaître les pensées automatiques**

La méditation de pleine conscience vous incite à reconnaître et à gérer ces pensées négatives automatiques qui peuvent prolonger la dépression

ou l'aggraver.

Lisez les propositions suivantes (d'après le questionnaire des pensées automatiques de Kendall et Hollon) :

J'ai l'impression de devoir affronter le monde entier.

Je ne suis pas brillant.

Je ne réussirai jamais.

Personne ne me comprend.

Je n'ai pas su aider les autres.

Je ne pense pas être capable de continuer.

J'aimerais être quelqu'un de mieux.

Je suis si faible.

Ma vie ne se passe pas comme je le voudrais.

Je suis si déçu de moi-même.

Rien ne va plus.

Je ne peux plus supporter cela.

Je ne peux pas m'y mettre.

Il y a vraiment quelque chose qui ne va pas chez moi.

J'aimerais être ailleurs.

Je ne parviens pas à faire le nécessaire.

Je me déteste.

Je ne suis bon à rien.

J'aimerais pouvoir simplement disparaître.

Je suis un raté.

Ma vie est un désastre.

Je ne vauds rien.

Je n'y arriverai jamais.

Je me sens si démuni.

Mon avenir est sombre.

Cela ne vaut pas le coup.

Je suis incapable de terminer quelque chose.

Si une de ces pensées surgissait dans votre tête, quel crédit lui accorderiez-vous en cet instant ? Et si elle surgissait quand vous êtes dans vos meilleures dispositions ? *Ces pensées sont caractéristiques d'une pathologie appelée la dépression, et elles n'ont rien à voir avec votre vrai moi.*

En considérant la dépression avec détachement, vous pouvez vous détacher un peu plus de votre mal. Il s'agit de voir la dépression comme une maladie humaine et non comme quelque chose qui vous affecterait personnellement sans affecter les autres. Il s'agit d'avoir conscience que ce mal peut être soigné en prenant les mesures appropriées.

## **Des points de vue alternatifs**

Les points de vue alternatifs sont les différentes manières possibles d'interpréter une situation ou une expérience particulière.



Cet exercice de MBCT vous montre comme les sentiments affectent les pensées et les pensées affectent les sentiments. Il est similaire à l'exercice « Interpréter ses pensées et ses sentiments », plus haut dans ce chapitre, mais il est plus axé sur votre interprétation des situations selon les dispositions dans lesquelles vous êtes déjà.

**Considérez la situation suivante :** Votre supérieur hiérarchique vient de *critiquer* votre travail, et vous n'avez plus le moral. Vous allez trouver un collègue,

mais au moment où vous l'abordez, il vous dit qu'il est vraiment très occupé et qu'il n'a pas le temps d'interrompre ce qu'il est en train de faire. Notez sur le papier vos pensées et vos sentiments.

**Considérez maintenant une autre situation :**

Votre supérieur vient juste de vous *complimenter* pour votre travail, qu'il trouve excellent. Vous allez trouver un collègue, mais au moment où vous l'abordez, il vous dit qu'il est vraiment très occupé et qu'il n'a pas le temps d'interrompre ce qu'il est en train de faire. Notez sur le papier vos pensées et vos sentiments.

Dans ces deux situations différentes, vous n'avez probablement pas eu du tout les mêmes pensées ni les mêmes sentiments. Quand vous vous rendez compte que vos pensées et vos sentiments dépendent de votre interprétation de la situation, vous risquez moins de réagir de façon négative. La méditation de pleine conscience vous permet de devenir plus conscient de vos pensées et de vos sentiments à chaque instant, et de choisir autrement la réponse que vous allez faire face à une situation donnée, sachant que vos pensées ne sont que des pensées, ou des interprétations, et non des faits.

## ***Se décentrer des pensées difficiles***

Pratiquez la méditation de l'espace de respiration de trois minutes (expliquée au chapitre 8), et posez-vous les questions qui suivent. Cela vous aidera à vous décentrer, à prendre du recul vis-à-vis de vos pensées les plus difficiles, et à devenir plus conscient de vos propres schémas mentaux.

Est-ce que je confonds une pensée et un fait ?

Est-ce que je pense comme si tout était blanc ou noir ?

Est-ce que j'ai tendance à tirer des conclusions hâtives ?

Est-ce que je me fixe sur les aspects négatifs tout en ignorant les aspects positifs ?



Suis-je perfectionniste ?

Ai-je tendance à croire que je devine ce que les autres pensent ?

Ai-je tendance à prédire le pire ?

Est-ce que je porte des jugements trop durs sur moi-même ou sur les autres ?

Quels avantages et quels inconvénients y a-t-il à penser de cette façon ?

Est-ce que je prends les choses trop à cœur ?

## ***Faire la liste de ses activités***



Dressez la liste de vos activités quotidiennes habituelles : préparer le repas, vous habiller, vous rendre au bureau, discuter avec vos collègues, vous consacrer à vos hobbies, pratiquer un sport, suivre des cours du soir, etc. Ensuite, précisez, pour chacune de ces activités, si elle vous nourrit ou si elle vous épuise. Les activités qui vous nourrissent sont celles qui vous dynamisent et vous rendent enthousiaste et joyeux. Les activités qui vous épuisent sont celles qui vous prennent votre énergie, si bien que vous avez ensuite moins de vitalité et moins d'allant. Réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour pratiquer dans votre journée davantage d'activités qui vous nourrissent et moins d'activités qui vous épuisent.

Maintenant, faites la liste des activités qui vous donnent un sentiment de maîtrise et faites la liste de celles qui vous apportent du plaisir. Les premières sont celles qui représentent pour vous un défi, comme ranger l'intérieur d'un placard, passer un coup de fil que vous évitiez jusqu'à présent ou vous forcer à sortir de chez vous pour aller voir un ami. Les activités qui vous apportent du plaisir peuvent être prendre un bain chaud, regarder un

film ou faire une promenade.

Quand vous êtes stressé ou maussade, choisissez une activité qui vous donne un sentiment de maîtrise ou du plaisir. Avant de faire ce choix, pratiquez la méditation de l'espace de respiration de trois minutes pour apporter de l'attention conscience à votre expérience.

## ***Faire des choix avisés***

Quand vous n'avez pas le moral, quand vous avez une pensée déprimante, une sensation douloureuse, ou face à une situation stressante, pratiquez l'espace de respiration de trois minutes et choisissez ce que vous allez faire tout de suite après :

**Faire quelque chose dans l'attention consciente.** Reprenez ce que vous faisiez précédemment, mais dans cet état d'esprit plus ouvert, dans le mode « être » (le chapitre 5 explique ce qu'est le mode « être »). Faites chaque chose avec une attention consciente, en divisant si nécessaire la tâche en petites étapes. La différence peut vous paraître très petite, mais après l'espace de respiration, vous ne vous sentirez sans doute pas comme avant.

**Prendre conscience de votre corps.** Les émotions se manifestent au niveau physique, par exemple sous la forme d'un resserrement de la mâchoire ou des épaules. La pleine conscience du corps, c'est l'invitation à aller à la rencontre de votre tension et à éprouver les sensations dans un esprit d'ouverture, de bienveillance et d'attention consciente. Vous pouvez respirer dans la sensation, ou bien penser « m'ouvrir, reconnaître, accepter » quand vous sentez la zone d'inconfort. Plutôt que d'essayer de vous débarrasser de vos sensations, apprenez à vous accorder avec elles quand elles sont difficiles ou déplorables.

**Être conscient de vos pensées.** Si vos pensées restent prédominantes après l'espace de respiration, concentrez votre attention consciente sur ce que vous pensez. Essayez de prendre du recul, de voir vos pensées comme des événements mentaux, et non pas comme des faits. Notez-les sur le papier, cela devrait vous permettre d'en ralentir le flot et d'en avoir une vision claire. Réfléchissez aux questions dont la liste figure dans la section « Se décentrer des pensées difficiles ». Mettez-y, si vous le pouvez, de la curiosité et de la bienveillance. Ainsi, vous essayez de créer une relation différente vis-à-vis de vos pensées, plutôt que de les accepter comme étant la réalité à 100 %, quoi qu'il vous vienne à l'esprit.

**Pratiquer une activité agréable.** Faites quelque chose d'agréable, comme lire un roman ou écouter de la musique. Portez surtout votre attention sur l'activité elle-même. Vérifiez ce que vous éprouvez émotionnellement et physiquement, et portez de temps à autre une attention conscience sur vos pensées. Ne pratiquez pas cette activité pour vous obliger à changer d'humeur, faites plutôt de votre mieux pour reconnaître et accepter tout ce que vous éprouvez.

**Pratiquer une activité qui vous donne un sentiment de maîtrise.** Faites quelque chose qui vous donnera un tant soit peu un sentiment de maîtrise, comme laver votre voiture, nager ou préparer un gâteau. Là encore, portez toute votre attention sur l'activité même. Notez une éventuelle tendance que vous auriez à vouloir refouler un sentiment ou revenir au mode « faire » (voir le chapitre 4), et acceptez plutôt vos sentiments et vos sensations, du mieux que vous le pourrez. Autrement dit, soyez en mode « être » (voir le chapitre 4). En pratiquant cette activité, vivez l'expérience

en adoptant une attitude de curiosité véritable.

## ***Utiliser un système d'alerte à la dépression***

Un système d'alerte à la dépression est un bon moyen de neutraliser la dépression pour éviter une spirale infernale. Notez par écrit :

1.

**Les signes avant-coureurs** à détecter lorsque la dépression risque de revenir, notamment des pensées négatives, une hypersomnie ou une tendance à éviter de rencontrer vos amis. Vous pouvez demander à un proche de vous aider dans cette tâche.

2.

**Un plan d'action** constitué d'activités pouvant vous être utiles comme la méditation, le yoga, la marche ou regarder un film comique. Notez aussi tout ce qui pourrait être contre-productif et qu'il conviendrait que vous évitiez dans la mesure du possible (comme changer vos habitudes alimentaires, vous tenir intérieurement un discours négatif ou terminer tard vos journées de travail).

## ***Calmer son anxiété***

L'anxiété est une émotion humaine naturelle, caractérisée par un sentiment de tension, une inquiétude et un changement physiologique, par exemple une tension artérielle plus élevée. Nous sommes anxieux quand nous nous sentons menacés. La peur fait partie de nos mécanismes de survie : si nous n'avions jamais peur, nous prendrions sans doute des risques considérables sans nous soucier des conséquences. Si nous ignorions la peur, nous ne verrions aucune différence entre nous promener dans les allées d'un parc et marcher tout au bord d'un précipice !



L'anxiété et la panique peuvent être dues à un ensemble de facteurs, par exemple vos gènes, votre expérience passée, la situation dans laquelle vous vous trouvez et l'influence éventuelle d'une drogue, y compris la caféine.

Cette section vous explique comment la méditation de pleine conscience peut vous aider à réguler votre anxiété ou votre peur, que ces sentiments apparaissent de temps à autre ou qu'ils soient liés à une pathologie clinique comme les troubles anxieux généralisés, les personnes qui en sont atteintes étant anxieuses en permanence.

### ***Faire connaissance avec sa peur... et devenir bons amis***

Faire disparaître les pensées angoissantes n'est pas facile. Ces pensées sont collantes, et plus on essaie de les chasser, plus l'inquiétude et l'anxiété persistent. On a vite fait d'entrer dans un cercle vicieux, les pensées négatives devenant de plus en plus tenaces à mesure qu'on s'efforce de les chasser.

La méditation de pleine conscience vous invite à vivre pleinement toutes vos expériences, y compris les plus déplaisantes. Ainsi, plutôt que d'éviter les pensées anxieuses et les sentiments négatifs, ce qui ne ferait que les renforcer et leur donner davantage d'influence sur votre vie, vous commencez à vous y ouvrir, lentement mais sûrement, de façon aimable et délicate. Cela vous permettra d'éviter que ces pensées ne prennent une importance disproportionnée.

On pourrait faire l'analogie suivante. Imaginez une salle inondée. Vous êtes à l'extérieur et vous maintenez la porte fermée. À mesure que la pièce se remplit d'eau, vous devez pousser de plus en plus fort pour maintenir la porte fermée. Vous finissez par céder sous la pression de la porte, qui s'ouvre

brutalement, et l'eau se déverse à l'extérieur. Au contraire, si vous ouvrez la porte très lentement dès le début, au lieu de vous appuyer dessus, vous permettez à l'eau de sortir progressivement, plutôt que de se déverser d'un seul coup de façon diluvienne. Vous n'avez plus besoin de lutter. L'eau, ce sont vos pensées et vos sentiments d'anxiété, et ouvrir la porte signifie accepter les pensées difficiles avec bienveillance, amabilité et délicatesse.

## ***Recourir à la méditation de pleine conscience pour surmonter son anxiété***

Si vous vous faites beaucoup de soucis, c'est probablement pour vous empêcher d'avoir d'autres pensées émotionnellement plus déstabilisantes encore. Ainsi, par exemple, vous pouvez vous inquiéter à l'idée que votre fils pourrait rater ses examens, mais en réalité, votre inquiétude vous empêche d'éprouver un sentiment qui est la peur. L'inquiétude est désagréable et engendre l'anxiété, mais tout cela vous empêche de ressentir des émotions plus profondes. D'un autre côté, tant que vous ne vous serez pas ouvert à ces émotions, votre inquiétude persistera. L'inquiétude est donc un exemple d'évitement d'expérience, une notion expliquée précédemment dans ce chapitre. La méditation de pleine conscience vous apprend à mieux accepter vos émotions les plus pénibles avec une attitude de reconnaissance, de curiosité et de bienveillance. La méditation de pleine conscience vous permet aussi de comprendre que vous n'êtes pas vos émotions et que vos sentiments sont passagers. Elle vous permet ainsi de lutter contre l'anxiété. Elle vous incite à prendre du recul par rapport à vos inquiétudes en concentrant votre attention sur le moment présent.

Voici un exercice pour lutter contre l'anxiété :

### **1.**

Adoptez une posture assise digne et confortable, sur une chaise ou sur un canapé.

Posez-vous cette question : « Qu'est-ce que je suis en train de vivre, à cet instant même ? » Réfléchissez aux pensées qui vous traversent l'esprit, aux émotions qui apparaissent en vous et aux sensations physiques que vous éprouvez. Pendant quelques minutes, vivez le plus intensément possible votre expérience de l'ici et maintenant.

## 2.

Placez une main sur votre ventre, et sentez-le se soulever et se rétracter sous l'effet de votre respiration. Maintenez votre attention sur cette région du corps. Si des pensées anxieuses sollicitent votre attention, reconnaissez-les mais revenez dans le moment présent. Sans vous critiquer si possible, redirigez votre attention sur vos inspirations et sur vos expirations. Continuez ainsi pendant quelques minutes.

## 3.

Quand vous serez prêt, élargissez le champ de votre conscience à votre corps tout entier et sentez tout votre corps qui respire, par opposition avec votre attention précédemment concentrée sur la seule respiration. Vous pouvez imaginer les contours de votre corps qui inspirent et expirent, ce que votre corps fait effectivement par la peau. Continuez aussi longtemps que vous en aurez envie.

## 4.

Portez votre attention sur la transition que vous allez faire entre cet exercice de méditation et vos activités quotidiennes que vous allez reprendre. Continuez à imprégner vos activités quotidiennes de cette attention consciente, bienveillante et accueillante, afin d'en observer les éventuels effets. Si vous avez l'impression que la méditation vous est utile, reprenez cet exercice pour trouver un peu de répit chaque fois que vous serez en proie à des pensées ou à des inquiétudes inopportunes.



La méditation de pleine conscience ne consiste pas à supprimer l'anxiété, ni toute autre expérience pénible. Elle vous offre plutôt la possibilité de cultiver une attitude saine vis-à-vis de votre expérience désagréable. L'expérience désagréable se produit, que vous le vouliez ou non. Vous pouvez tenter de vous en distraire à court terme, mais cette méthode est épuisante, et elle est inefficace à long terme. La méditation de pleine conscience est une solution plus radicale : elle consiste à aller courageusement vers la difficulté, quelle qu'elle soit, pour voir ce qui se passera. Cette attitude d'acceptation change votre relation avec l'anxiété et vous donne ainsi la possibilité de vous libérer de vos émotions et d'avancer, lorsque vous y êtes prêt.

### **Souhaiter la bienvenue à des voisins bruyants**

Vos pensées anxieuses sont comme la musique d'un voisin bruyant. La méditation de pleine conscience ne consiste pas tant à obliger votre voisin à arrêter de faire du bruit, ce qui serait peut-être efficace dans certains cas, qu'à prêter à ce bruit une écoute différente. Quand vous écoutez votre musique préférée, vous laissez les sons venir à vous et vous vous ouvrez pleinement au rythme. De la même manière, vous devez vous ouvrir à vos pensées, les écouter et sentir vos émotions sous-jacentes sans essayer de les chasser ni de les changer : il s'agit simplement de les reconnaître telles qu'elles sont. Cet entraînement du mental n'est pas facile et demande de la pratique. Le bruit (vos pensées anxieuses) diminuera ou ne diminuera pas, mais tout ce que vous pouvez contrôler, c'est votre attitude vis-à-vis de ce bruit. Adoptez, autant que vous le pourrez, une attitude de curiosité et de bienveillance.

### **Être à ses sentiments d'anxiété**

Si vous voulez faire quelque chose contre votre anxiété, vous devez commencer par entretenir une relation satisfaisante avec elle, afin d'être à votre émotion. Vous pouvez alors accepter cette anxiété, sans y réagir ni chercher à la faire disparaître. Imaginez que vous restiez assis, le plus calme possible, en présence d'un enfant qui fait une crise de colère. Aucune crise ne dure éternellement, et



aucune crise ne dure avec une intensité constante. Si vous restez calme et si vous maintenez une attention consciente et bienveillante, votre anxiété diminuera progressivement. Même si l'anxiété ne disparaît pas, l'expérience que vous vivrez sera moins difficile.



Vous n'avez pas nécessairement besoin de faire face tout de suite à votre anxiété. Vous pouvez appliquer la méthode suivante sur une période de plusieurs jours, de plusieurs semaines ou de plusieurs mois :

1.

Observez la façon dont vous réagissez habituellement dans vos moments d'anxiété. Si vous êtes toujours anxieux, prenez note de votre attitude actuelle vis-à-vis de votre émotion.

2.

Envisagez la possibilité d'une attitude plus proche de la méditation de pleine conscience vis-à-vis de votre anxiété.

3.

Pendant une minute environ, percevez votre anxiété avec autant de bienveillance et de chaleur que possible, et en y mettant votre respiration.

4.

Remarquez la couleur, la forme et la texture du sentiment que vous éprouvez. Dans quelle partie de votre corps se manifeste-t-il ? L'intensité de la sensation augmente-t-elle ou diminue-t-elle avec votre attention consciente ? Explorez le champ des possibles entre fuir l'anxiété et plonger dedans, et laissez-vous fasciner par ce qui se produit aux limites de ce champ quand vous associez à votre attention consciente un sentiment de bienveillance et d'empathie.

5.

Contemplez ce que vous ressentez comme vous pourriez contempler un arbre ou une fleur, avec chaleur et curiosité. Respirez dans les diverses sensations que vous pouvez éprouver, et considérez ces sensations comme ayant quelque chose à vous apprendre. Accueillez votre émotion comme vous pourriez accueillir un invité à bras ouverts.

Franchir les étapes 1 à 5 n'est pas un concours, mais simplement un chemin à suivre à son propre rythme. L'étape 1 n'a pas moins d'importance, de signification ni de profondeur que l'étape 5. N'oubliez pas que cette série d'étapes doit vous servir de guide : explorez votre propre émotion, anxiété ou autre, comme bon vous semblera. *Faites confiance à votre sagesse innée pour vous guider dans ce voyage intérieur.*



*Respirer ne transforme pas la réalité. Mais respirer transforme l'expérience que l'on a de la réalité. Et préserve nos capacités à agir sur cette réalité.*

Christophe André

## Chapitre 12

---

# Physiquement parlant : guérir le corps

### **Dans ce chapitre :**

Comprenez les liens réels entre le mental et le corps

Découvrez comment gérer consciencieusement sa douleur

Apprenez à faire face à la maladie grâce à la méditation de pleine conscience

**L**a méditation de pleine conscience en tant que thérapie pour les patients souffrant de graves problèmes de santé a d'abord été adoptée aux États-Unis, et elle connaît un succès grandissant au Royaume-Uni et en France. Des médecins qui avaient essayé tous les traitements médicaux traditionnels se sont mis à adresser leurs patients à une clinique spécialisée dans la lutte contre le stress, dans laquelle on recourait à la méditation de pleine conscience pour soulager les patients de leurs douleurs, de leur anxiété ou de leur stress.

En pratiquant la méditation de pleine conscience, ces patients ont découvert une façon différente d'envisager et de vivre les difficultés qu'ils pouvaient rencontrer. Ils ont commencé à se sentir mieux, malgré leurs problèmes de santé. Leurs symptômes n'ont pas nécessairement disparu, la finalité de la méditation de pleine conscience n'étant pas de les chasser, mais ils ont découvert un autre moyen d'affronter la maladie, dans la sagesse et dans une vision holistique plutôt que dans la peur et la dysharmonie.

Ce chapitre montre comment la méditation de

pleine conscience peut être profitable aux personnes souffrant d'une maladie chronique, et présente diverses méthodes pour commencer cette découverte. Il n'est certainement pas nécessaire d'être malade pour profiter des avantages qu'apporte la méditation de pleine conscience, mais celle-ci a déjà permis de soulager des milliers d'individus souffrant de graves problèmes de santé.

## ***Contempler la globalité : guérir de l'intérieur***

Les thérapies holistiques sont fondées sur le principe que le corps et l'esprit forment un tout indissociable. Cherchez quel sens cette notion peut avoir pour vous, et tout en lisant ce chapitre, continuez d'y réfléchir. La méditation consiste à cultiver cette capacité qui est en vous d'être conscient, entier et libre, quel que soit l'état de votre corps ou la sensation que vous avez de cet état. C'est une vision totalement différente de ce que signifie une guérison, mais qui conduit à une paix de l'esprit vous permettant de vous sentir mieux.

Le mal physique n'est pas simplement un problème concernant le corps, c'est aussi un problème pour le mental. Comme on peut le constater à la lecture de cette section, votre mental et votre corps sont inséparables, ils forment un tout. Quand vous souffrez d'une maladie, si vous voulez affronter les difficultés de la meilleure façon, vous devez vous occuper aussi bien de votre mental que de votre corps. Vous devez aussi envisager tout ce qui arrive à votre corps du point de vue de la globalité. De façon inéluctable, notre corps est voué à la destruction : sachant cela, comment vivre dans la dignité plutôt que dans le stress, l'anxiété et le sentiment de se dégrader ?



Quand vous pratiquez la méditation de pleine conscience, c'est un acte d'amour que vous pratiquez. Lentement mais sûrement, vous renforcez un lien d'amitié avec vous-même. Vous agissez pour vous-même, pour soigner votre propre santé et votre propre bien-être.

La méditation de pleine conscience peut vous permettre, à un moment donné, de vous relier à votre propre sentiment profond de la globalité de votre personne et d'atteindre un état de relaxation, de paix et de calme dont vous ne pressentiez peut-être pas la possibilité auparavant. Cette rencontre avec votre propre globalité est une source de guérison profonde, dans le sens où elle vous permet de vous sentir en paix avec vous-même et d'avoir la conviction que tout ira bien, quoi qu'il advienne. Votre état de santé, votre corps, vos pensées et les émotions qui vous viennent et qui disparaissent, ne forment qu'une partie d'un tout. La pensée « tout est de ma faute, je suis un incapable » n'est qu'une pensée, pas un fait. Quand vous commencez à approcher cette globalité intérieure, la maladie devient moins menaçante. Vous voyez de façon plus optimiste le moment présent et l'avenir. Vous adoptez un point de vue plus détaché, plus libre et plus désinvolte, votre perception de votre mal évolue et vous laissez à votre corps davantage d'espace pour guérir, tout en suivant le traitement médical approprié.



La méditation de pleine conscience vous permet de voir les choses sous un angle plus large. Si, en raison de votre mal, vous n'avez pas le moral et si vous ne vous sentez pas la force de guérir, vous devez vous sentir déprimé, isolé et angoissé. Envisagez cependant la même situation d'un point

de vue plus large : n'oubliez pas que nombreux sont ceux qui souffrent de la même façon que vous. Vous pouvez devenir conscient à la fois de la souffrance que vous ressentez et de ce qui est sain chez vous. Si votre dos est en mauvais état, qu'en est-il des parties de votre corps qui ne posent aucun problème ? La méditation de pleine conscience vous permet de faire évoluer vos schémas mentaux et d'adopter une vision holistique. Vous pouvez alors plus facilement vous pardonner de ne pas vous sentir en pleine forme : vous êtes humain, finalement.

## ***Percevoir le lien entre l'esprit et le corps***

Imaginons que vous soyez phobique des araignées. En avançant dans la pénombre, vous apercevez une forme sombre par terre : « Une araignée ! », votre cœur bat plus fort et vous transpirez. Vous hésitez même à bouger, de peur de déranger l'araignée. Votre esprit s'affole. Puis, vous y jetez un nouveau coup d'œil. En allumant la lumière, vous vous rendez compte que ce n'est qu'une marque sur votre tapis ! Vous vous sentez soulagé.

Au moment où vous avez cru voir une araignée, il s'est produit dans votre organisme toute une série de changements. Ces changements ont eu lieu en raison de ce que vous avez pensé et de l'interprétation que vous avez faite de cette marque que vous aperceviez : en d'autres termes, tout est venu de votre mental. Quand vous vous êtes rendu compte que ce n'était qu'une marque sur le tapis, une série de réactions apaisantes se sont produites. Or, l'objet aperçu est resté le même. C'est en mettant de la curiosité dans votre expérience et en allumant la lumière que vous avez changé la réaction de votre corps. Par l'attention consciente et par la curiosité, vous avez pu interpréter les choses différemment et les voir telles qu'elles étaient plutôt que telles que vous *pensiez* qu'elles étaient.

En apprenant à mieux vous servir de votre mental, vous pouvez créer les conditions qui aideront, plutôt que de le freiner, le processus de guérison. Un stress trop important affaiblit votre système immunitaire. Par conséquent, tout moyen créatif de réduire votre stress aura un effet positif.

Voici un exercice très court qui montre clairement le lien entre le mental et le corps.

1.

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, et fermez les yeux si vous le voulez.

2.

Imaginez que vous ayez faim et que vous soyez sur le point de vous régaler de votre plat préféré. Vous pouvez en humer l'odeur et le voir dans votre assiette. Prenez quelques minutes pour imaginer l'aspect et l'odeur de ce mets. Prenez-en un morceau, et commencez à mâcher. Imaginez le goût de cette nourriture délicieuse dans votre bouche.

3.

Prenez note de tout changement intervenant dans votre organisme. Salivez-vous ? Éprouvez-vous le désir de manger cela maintenant ? Est-ce que certaines émotions se manifestent en vous ? Est-ce que certaines parties de votre corps deviennent tendues, ou se détendent ?

Ce court exercice (ou serait-ce une forme de supplice, à toujours parler de manger ?) montre encore quel impact le mental peut avoir sur le corps. Dans cet exercice, vous n'avez fait qu'utiliser votre mental pour créer des images dans votre tête. Et cependant, vous avez pu sentir toutes sortes de changements physiques dans votre corps. À présent, vous pouvez même aller préparer ce plat que vous avez imaginé. De même, en sollicitant votre mental dans la bonne direction, vous pouvez susciter des effets thérapeutiques pour soigner votre corps.

# Reconnaître ses limites

Nous disposons d'une certaine quantité de temps et d'énergie. Si notre temps n'était pas limité, nous vivrions éternellement. Si notre énergie n'avait pas de limites, nous n'aurions jamais besoin de dormir. Comment pourriez-vous faire le meilleur usage possible du temps et de l'énergie dont vous disposez ? Si vous essayez d'en faire trop, vous finirez par vous écrouler. Soyez plutôt conscient de vos limites et reconnaissez-les, tout en continuant à tenter de les repousser un peu de temps à autre, de façon saine et consciente. Dans ma carrière, j'ai cru un jour que je pouvais tout faire. Je me suis mis à accepter de plus en plus de tâches et de responsabilités. Finalement, j'en faisais plus, mais je ne terminais pas ce que je faisais. À la fin de la journée, j'étais épuisé. Je n'avais plus d'énergie et je cherchais à trouver un peu de temps pour méditer, simplement pour pouvoir tenir le coup. Un jour, en me réveillant, je me suis dit : « Ça suffit ! » Pourquoi devrais-je ainsi sacrifier ma santé et mon bien-être ? Pour un peu plus d'argent ? J'ai alors limité comme je le pouvais mes responsabilités, et j'ai recherché des moyens de travailler de façon plus efficace et plus créative. Je me suis amusé à me lancer des défis et à éprouver mes propres limites, mais sans en abuser.



Ne pas confondre accepter ou reconnaître ses limites, et capituler. Si vous souffrez d'une maladie de longue durée, par exemple, vous n'êtes pas obligé de baisser les bras et de passer le restant de vos jours pelotonné au fond de votre fauteuil. Accepter vos limites signifie accepter le fait que votre corps souffre et que vous ayez besoin de procéder pas à pas pour vous sentir mieux, en suivant les conseils de votre médecin. Vous aurez peut-être besoin de bénéficier du soutien d'un groupe, de vos amis ou de vos proches. Sachez aussi



que vous ne subirez jamais une transformation radicale comme par magie, et que vous devez donc travailler à accepter vos limites, lentement mais sûrement.

## Se rendre compte du pouvoir des placebos

Un *placebo* est une substance, généralement à base de sucre, qui ne contient aucun produit actif. Chaque fois que les scientifiques veulent tester un nouveau médicament, ils comparent son effet à celui d'un placebo. De façon surprenante, de nombreuses études montrent que les patients se sentent mieux après avoir absorbé un placebo à la place du vrai médicament. Comment est-ce possible ? La réponse est dans votre système de croyances. Quand vous croyez qu'un comprimé va vous faire du bien, votre croyance positive accélère le processus de guérison.

Voici quelques faits intéressants au sujet des placebos :

Un placebo peut provoquer la diffusion dans le sang des analgésiques naturels présents dans votre organisme, lorsque vous croyez que le produit que vous avez absorbé est un analgésique. Vous pouvez ainsi obtenir le même effet qu'une dose modérée de morphine !

Les placebos qui coûtent cher sont les plus efficaces. Je trouve cela très amusant ! Dans le cadre d'une expérience, des chercheurs ont fourni un placebo à un groupe de patients en informant

la moitié d'entre eux qu'il coûtait 2,50 euros, et en faisant savoir à l'autre moitié qu'il coûtait dix centimes. On a ensuite administré aux patients un léger choc électrique aux mains, et la douleur a été significativement moindre chez ceux qui croyaient que le produit coûtait 2,50 euros.

La chirurgie placebo consiste à faire croire au patient qu'il a été opéré, alors qu'en réalité il n'y a eu aucune opération réelle. Pour des raisons d'éthique, la chirurgie placebo n'a été pratiquée que dans cinq cas, si l'on en croit la littérature. Dans la dernière étude, en 2002, 180 patients souffrant d'arthrite au genou ont été répartis de façon aléatoire en deux groupes. Les membres d'un groupe ont été réellement opérés, tandis que ceux de l'autre groupe ont eu droit à une chirurgie placebo. Au bout de 24 mois, les membres du premier groupe ne souffraient pas moins que les autres et n'avaient pas moins de problèmes de genou.

L'« effet placebo » est remarquable, et montre que le mental peut réellement exercer une influence sur le processus de guérison.

Cette idée d'accepter ses limites me fait penser à la mouche qui se retrouve enfermée dans une pièce et qui continue de se cogner à la vitre, persuadée

qu'elle pourra la traverser. Si la mouche pouvait voir la vitre comme une limite et comprendre qu'il n'y a pas de passage possible, elle ne s'entêterait pas ainsi. Quand vous vous apercevez que vous vous heurtez encore et encore à une limite, faites preuve d'imagination et essayez autre chose : ne continuez pas à foncer sur la vitre simplement parce que la vue qu'elle vous offre est attirante.

## S'élever au-dessus de sa maladie

Vous élever au-dessus de votre maladie, cela signifie vous séparer d'elle plutôt que de vous identifier à elle. Ainsi, le mal vous accablera moins.



Dana Jennings, atteinte d'un cancer, avait écrit sur un blog du *New York Times* :

*En étant capable de rire à la face du cancer, vous continuez à vous appartenir, aussi dur que cela puisse être, plutôt que de capituler devant la maladie. Un bon rire vous rappelle que vous n'êtes pas votre cancer.*

*Vous n'êtes pas votre maladie.* Le rire est un moyen de ne pas l'oublier, la méditation aussi. Certaines journées sont meilleures que d'autres. Les mauvais jours, tenez bon jusqu'à ce que la lumière revienne. Aidez-vous de cette pensée : « Je ne suis pas ma maladie. »

Récemment, alors que je pratiquais la méditation, je me suis senti le corps de plus en plus léger, et c'était agréable. J'étais à l'aise, et tout à fait détendu. Je me sentais en paix avec le monde. À cet instant, je ne m'identifiais pas à mon corps, et cependant, je me sentais tout à fait à l'aise et je vivais parfaitement bien cette expérience. En fait, j'avais l'impression d'être véritablement moi-même. Ce genre d'expérience me rappelle que mon corps n'est pas une chose aussi solide et aussi réelle que ce que j'ai l'habitude de penser. Je ne suis pas mon corps,

mais j'ai conscience de mon corps.

Je suis la conscience : la conscience de mes pensées, de mes sentiments, de mon corps et du monde qui m'entoure. Quand vous avez cette perception de la globalité, vous vous sentez libéré des chaînes d'une pensée comme « je suis malade » ou « il me manque quelque chose » et vous éprouvez la liberté de l'être « tout seul ». Dans ce contexte, « tout seul » doit être compris comme le fait d'être « tout », à soi seul. C'est le contraire du sentiment de solitude et d'isolement.



Ne recourez pas à la méditation pour tenter de vivre certaines expériences agréables. Dans tout ce que vous pouvez éprouver au cours d'une méditation, rien n'est un problème : une méditation n'est ni bonne ni mauvaise. La perception de la globalité est votre véritable nature, ici et maintenant, et non pas quelque expérience méditative exotique. Vos expériences se produisent et s'évanouissent mais votre conscience est toujours là, que vous vouliez être conscient ou non. Quand vous vous identifiez à cette présence, vous retrouvez immédiatement votre propre perception de la globalité.

## ***Lutter contre la douleur par la méditation***

Une *douleur aiguë* est une douleur vive qui dure un temps limité. Cette limite est parfois définie comme n'excédant pas douze semaines. La médecine sait très bien soigner les douleurs aiguës. Une *douleur chronique* est une douleur qui dure plus de douze semaines, et les médecins ont bien plus de difficultés à en venir à bout. Nombreux sont ceux qui considèrent la douleur chronique comme un des problèmes de santé dont on sous-estime le plus l'importance dans le monde aujourd'hui, alors

qu'elle est lourde de conséquences pour le patient et qu'elle représente en même temps un lourd fardeau pour le système de santé.

D'après l'Organisation mondiale de la santé, entre la moitié et les deux tiers des individus souffrant de douleurs chroniques ont des difficultés à faire du sport, à dormir normalement, à effectuer leurs tâches ménagères, à participer à des activités sociales, à conduire, à marcher ou à avoir des relations sexuelles.

Il a été maintes fois constaté que les patients qui suivent un programme de méditation de pleine conscience de huit semaines voient leurs douleurs diminuer. C'est surprenant dans la mesure où la méditation de pleine conscience consiste à se concentrer sur la région douloureuse et à laisser libre cours à la sensation de douleur, plutôt que de combattre la douleur. Les sections qui suivent expliquent comment un tel résultat est possible.

## ***Distinguer douleur et souffrance***

La douleur est inévitable, tandis que la souffrance n'est pas obligatoire. La douleur est une sensation que vous êtes amené à éprouver à certains moments. La douleur est d'ailleurs une sensation qui se révèle souvent très utile, car sans elle, vous vous causeriez des dommages corporels sans même vous en rendre compte. Si votre dentiste vous a déjà anesthésié, vous savez comme il est facile de se mordre l'intérieur de la joue, même jusqu'au sang, sans s'en rendre compte.

La souffrance, c'est différent. La souffrance, c'est vous qui la créez, souvent sans le savoir. Supposons que vous souffriez d'arthrite. Chaque matin, au réveil, vous avez pendant un bref instant cette sensation brutale qu'est la douleur articulaire. Ensuite, au bout d'une seconde environ, votre mental commence à interpréter cette expérience : « Cette maudite maladie. Pourquoi cela m'arrive-t-il, à moi ? Sûrement parce que pendant trop longtemps, je n'ai pas mangé sainement. Ce n'est

pas juste. C'est si handicapant ! Tout ça, c'est de ma faute. Et qu'est-ce que je vais devenir ? », etc. Tous ces jugements contre-productifs, toutes ces interprétations et ces prédictions engendrent la souffrance.

### Que faire quand on a mal à la tête ?

Je suis en train d'écrire, et j'ai mal à la tête. Que vais-je faire ? Dans « méditation de pleine conscience », il y a « conscience ». Je prends donc conscience de la sensation que j'ai dans ma tête. Je remarque une tension au niveau des épaules sous l'effet de la douleur, donc je respire dans mes épaules, et il me semble que cette tension s'estompe un peu. Je fais aussi des pauses fréquentes, et je bois beaucoup d'eau. Je n'oublie pas que je ne suis pas mon mal de tête. Mon mal de tête est quelque chose qui apparaît, et qui va disparaître à un moment donné. L'expérience réelle de la douleur n'existe que pendant ce moment. Je n'ai pas besoin de « tolérer » la douleur puisque même si je cessais de la tolérer, elle serait toujours là. Tolérer, c'est s'infliger une tension superflue. Je peux aussi prendre conscience de la forme, de la taille, de la couleur et de la texture de cette sensation de douleur qui est dans ma tête. Je respire dans cette douleur, et je sens une certaine résistance diminuer. Je sais que cette douleur n'existe que pendant un temps limité. Je prends note de mon désir de voir ce mal de tête disparaître, et je lâche prise par rapport à ce désir.

Voilà qui peut vous donner une idée de l'esprit dans lequel je pratique la méditation de pleine conscience quand je dois affronter une sensation de douleur. Il s'agit de concentrer son attention sur la difficulté et d'éprouver pour celle-ci une véritable curiosité – sans essayer de s'en débarrasser. Je suppose que c'est comme tenter de calmer un bébé qui hurle : se fâcher ne sert généralement à rien. C'est en accordant au bébé toute votre attention, même si ce n'est pas agréable quand il hurle, que vous pourrez lui apporter ce qu'il lui manque.



Une douleur peut être émotionnelle, il peut s'agir d'une sensation de tristesse, de solitude, de chagrin, d'anxiété ou de colère. La souffrance est la manière dont vous accueillez ces émotions. Si vous manifestez de la curiosité et si vous êtes prêt à les accueillir plutôt qu'à essayer de les chasser, de les combattre ou de les bloquer, vous ne créez sans doute pas de la souffrance en vous-même. Au contraire, si vous cherchez à éviter ces émotions et ces sensations en vous réfugiant dans des systèmes

de dépendance comme les médicaments, les drogues ou l'abus d'alcool, vous risquez fort d'accroître votre souffrance.

Les stratégies d'évitement ne permettent pas de faire disparaître la douleur, mais seulement de l'atténuer de façon provisoire. Ce peut être utile dans l'immédiat, quand il s'agit de tenir le coup pendant un moment, mais à plus long terme, en évitant les sensations ou les émotions douloureuses, vous ne faites que les entretenir et les renforcer. La souffrance est quelque chose que vous pouvez commencer à gérer et à contrôler en examinant plus attentivement vos pensées et vos sensations : le seul fait de devenir attentif à ses propres expériences douloureuses suffit à faire diminuer sa souffrance.



Voici une citation de Nisargadatta, un célèbre maître spirituel indien qui a souffert d'un cancer de la gorge durant les dernières années de sa vie :

*La douleur est physique, la souffrance est mentale. Au-delà de l'esprit, il n'y a pas de souffrance. La douleur est essentielle à la survie du corps, mais rien ne vous oblige à souffrir. La souffrance vient seulement de la crispation et de la résistance : elle est le signe de notre réticence à aller de l'avant et à suivre le courant de l'existence. De même qu'une vie saine est une vie sans douleur, une vie sainte est une vie sans souffrance. Le saint ne veut pas que les choses soient autrement que ce qu'elles sont : il sait que, compte tenu de tous les facteurs, elles sont inévitables. Il accepte l'inévitable, et ainsi, il ne souffre pas. La douleur, il peut la connaître, mais elle ne le brise pas. S'il le peut, il fait le nécessaire pour rétablir l'équilibre perdu, sinon il laisse les choses suivre leur cours.*

### Trouver de l'inspiration dans l'expérience des autres

Voici un échantillon de ce que déclarent, à propos de l'effet de la méditation de pleine conscience, ceux de mes clients qui souffrent de maladies chroniques.

Cela peut vous aider à affronter la douleur et à appliquer les principes de la méditation de pleine conscience.

« Je souffre d'une maladie chronique douloureuse : il suffit que je bouge pendant une heure dans la journée pour que mon corps soit à l'agonie le lendemain. La méditation de pleine conscience est bien la seule chose qui m'ait permis de soulager la douleur dont je souffre depuis six ans. Je ne peux pas vraiment faire bouger mon corps, or la plupart des thérapies impliquent des mouvements. Grâce au balayage corporel ou à la respiration consciente, je peux rester allongé au sol et faire ma méditation, sans réellement bouger. C'est quelque chose de merveilleux. À la fin, je me sens vraiment fatigué, mais j'ai aussi l'impression d'avoir relâché toute la tension que j'avais accumulée depuis des semaines, et même des mois. »

« J'ai de graves douleurs dans le bas du dos. Cela me lance dans la jambe chaque fois que je bouge. J'ai cru que ma douleur était présente tout le temps, jour et nuit. Après avoir suivi le stage de méditation de pleine conscience, la plus grande chose que j'ai réalisée est qu'il y a des moments dans la journée pendant lesquels je n'ai pas de douleur. Pour moi, c'est vraiment important. »

## ***Faire face à la douleur***

Voici quelques faits à ne pas oublier lorsqu'il s'agit de recourir à la méditation de pleine conscience pour faire face à la douleur :

La douleur ne peut exister que dans le moment présent, et c'est ce moment qu'il s'agit de gérer. En vous inquiétant du reste de la journée, de la semaine, du mois ou de l'année, vous commencez à créer de la souffrance en vous.

La tension accroît la douleur. Quand vous prenez conscience de la sensation de douleur et quand vous imaginez l'air que vous respirez entrant et ressortant de la zone douloureuse, la tension commence naturellement à se réduire, et ainsi, la douleur diminue. Toutefois, si la tension reste, ce n'est pas un problème : votre intention est ici la seule chose que vous puissiez contrôler. Prenez conscience de la sensation réelle de la douleur même. Remarquez l'endroit précis où la douleur est localisée. Pouvez-vous lui associer une forme, une taille, une texture ou une couleur ?

Il est vain de s'efforcer de faire disparaître la douleur, de même qu'en essayant de se détendre on risque d'intensifier la tension. C'est en apprenant, lentement mais sûrement, à reconnaître et à accepter la douleur, que vous pouvez faire évoluer votre expérience pour le meilleur.



Voici une méditation qui vous aidera à affronter la douleur :

1.

Adoptez une position confortable, n'importe laquelle, que vous conserverez pendant plusieurs minutes.

2.

Éprouvez la sensation de votre propre respiration. Portez votre attention consciente sur votre respiration, si possible dans un esprit de légèreté, de bienveillance et de gratitude.

3.

Prenez note de la façon récurrente dont la douleur accapare votre attention. Évitez de vous en faire le reproche. Comprenez que l'exercice est difficile et redirigez doucement votre attention sur la sensation d'inspiration et d'expiration dans la région du nez, de la poitrine, du ventre ou dans toute autre région de votre corps. Continuez pendant quelques minutes.

4.

Maintenant, portez votre attention sur la sensation de la douleur même. Cela peut vous faire peur, et peut-être serez-vous très réticent à porter votre attention sur votre douleur. Cependant, si vous ne l'avez encore jamais fait, pourquoi ne pas essayer ? Imaginez l'air que vous respirez entrant et ressortant de la zone de votre corps qui est le centre de la



douleur, ou rapprochez-vous-en le plus possible.

## 5.

Tout en inspirant et en expirant, vous pourrez trouver utile de réciter intérieurement les formules suivantes. Vous pouvez les enregistrer, en les prononçant lentement et de votre plus belle voix – éventuellement sur une musique de fond, pour pouvoir les écouter ensuite.

*Inspiration, je suis conscient du fait que j'inspire,*

*Expiration, je suis conscient du fait que j'expire.*

*Inspiration, je suis conscient de ma douleur,*

*Expiration, je suis conscient de ma douleur.*

*Inspiration, je suis conscient de ma douleur,*

*Expiration, je sais que je ne suis pas ma douleur.*

*Inspiration, je suis conscient de ma tension,*

*Expiration, je sais que je ne suis pas ma tension.*

*Inspiration, je suis conscient de ma colère,*

*Expiration, je sais que je ne suis pas ma colère.*

*Inspiration, je suis conscient de ma tristesse,*

*Expiration, je sais que je ne suis pas ma tristesse.*

*Inspiration, je suis conscient de mon anxiété,*

*Expiration, je sais que je ne suis pas mon anxiété.*

*Inspiration, je vis les choses dans le moment,*

*Expiration, ce moment est le seul moment.*

*Inspiration, je sais que je suis une conscience,*

*Expiration, je sais que je suis libre.*

Vous pouvez changer ou adapter les paroles à votre convenance. Expérimentez. Pratiquez cet exercice

au moins une fois par jour, et notez-en l'effet.

## Le papillon de l'esprit

*Le Scaphandre et le Papillon*, tel est le titre d'un livre de Jean-Dominique Bauby dont un film a été tiré. Bauby, auparavant rédacteur en chef du magazine *Elle*, a écrit l'intégralité de ce livre alors qu'il était entièrement paralysé. Son seul moyen de communication consistait à cligner la paupière de l'œil gauche quand une personne de son entourage prononçait la bonne lettre de l'alphabet. Dans ce livre, il explore la valeur des choses simples de la vie, raconte l'expérience du sentiment d'être enfermé dans son propre corps, comme dans un scaphandre, tandis que son esprit volette comme un papillon. Ce livre vous rappelle que ce que vous avez compte plus que ce que vous n'avez pas et que la vie est précieuse, malgré les douleurs et les souffrances. Comme l'a écrit un critique : « Lisez ce livre pour retomber amoureux de la vie. »

## Méditer quand on est en mauvaise santé

À la clinique spécialisée dans la lutte contre le stress par la méditation de pleine conscience, on connaît bien cette maxime : « Si vous pouvez respirer, alors il y a chez vous plus de choses qui vont que de choses qui ne vont pas. » Pour tirer profit de la méditation de pleine conscience, il n'est même pas nécessaire de pouvoir bouger.

La méditation de pleine conscience est un entraînement du mental. Quel que soit l'état de votre corps, vous pouvez toujours entraîner votre esprit.



En fin de compte, la méditation de pleine conscience consiste à réaliser que vous n'êtes pas simplement votre corps, votre esprit et votre cœur, que vous n'êtes pas simplement vos pensées et vos émotions fluctuantes, que vous n'êtes pas simplement votre maladie. Par la pratique de la méditation de pleine conscience et par un processus naturel d'introspection issu de la méditation, vous

commencez à découvrir une dimension différente de vous-même, une dimension dans laquelle la maladie n'est plus un si gros problème.

Quand vous êtes en mauvaise santé, vous vous retrouvez confronté à mille difficultés. Même en faisant tout leur possible pour vous aider, les médecins et les infirmières ne peuvent pas tout. Par la méditation de pleine conscience, vous pouvez vous aider vous-même et devenir intérieurement plus résistant, afin de ne plus être le jouet d'importantes décisions prises par d'autres et des difficultés qui surviennent.

La maladie peut avoir un impact au plan physique et engendrer des changements dans votre apparence. C'est toute votre identité et toute votre valeur qui peuvent être remises en question quand vous constatez, dans la glace, le changement intervenu. La méditation de pleine conscience vous permet de vous relier à autre chose que simplement votre corps physique, et de garder ainsi des repères plus solides.



Ce n'est pas seulement votre stress qui s'accroît, mais aussi celui de vos proches et de vos amis, alors que vous avez tous besoin de calme et d'un bon soutien. Certains pensent même s'être attiré la maladie par leur stress. Or, une telle pensée ne fait qu'engendrer davantage encore d'anxiété et de stress. L'attention consciente peut vous permettre de prendre conscience de ce genre d'idées fausses et contre-productives, et ainsi, d'en neutraliser le pouvoir.

Après le diagnostic d'une maladie, il est naturel d'éprouver une certaine détresse émotionnelle. Cette détresse est liée à vos idées concernant l'avenir, à vos inquiétudes et à votre anxiété concernant vos relations et à la peur des changements physiques susceptibles de se produire en vous. À ce stade, la méditation de pleine

conscience peut vous permettre de continuer à vivre dans la réalité du moment présent.

Une maladie grave vous met face à face avec la perspective de votre mort. Cette confrontation peut vous obliger à réfléchir à vos priorités, à ce qui est le plus important dans votre existence. L'espace que vous offre la méditation de pleine conscience vous permet de découvrir l'expérience directe d'une vision dans laquelle la vie et la mort, à un certain niveau, prennent leur sens.

La maladie ne comporte cependant pas que des aspects négatifs. De façon surprenante, des études scientifiques montrent qu'une maladie mortelle exerce aussi un impact positif. Certains patients accèdent à une nouvelle spiritualité, à une meilleure appréciation du monde qui les entoure et à une perception généralement plus positive de leurs proches. Certains se découvrent davantage de compassion et de disposition à exprimer leurs émotions. Un niveau de spiritualité plus élevé est le signe que le patient envisage sa maladie comme un élément d'un ensemble plus vaste et a plus de chances de trouver la paix dans ces circonstances menaçantes.

La méditation de pleine conscience peut réduire l'impact négatif d'un diagnostic, elle favorise aussi la spiritualité et le développement personnel, et elle permet à celui qui souffre d'être plus fort et plus résistant.

## ***Aider le processus de guérison***

Quand vous vous asseyez pour méditer, les douleurs et les inconforts physiques que vous aviez réussi à ignorer dans le courant de la journée deviennent plus apparents. La méditation de pleine conscience consiste à accepter et à gérer ces sensations inconfortables et à en tirer parti, plutôt que de vous en distraire.



Voici quelques exercices qui vous permettront de lutter contre le stress et de faciliter le processus de votre guérison :

**La respiration consciente.** Concentrez votre attention sur votre respiration. Si cela vous semble trop difficile, en raison d'une douleur, comptez vos respirations, ou bien dites intérieurement « in » quand vous inspirez et « ex » quand vous expirez. Prenez conscience de l'énergie naturelle et porteuse de vie de votre respiration, qui doit trouver son rythme instinctif. Vous remarquerez peut-être une tension qui contraint votre respiration. Acceptez cette tension, et respirez en elle. Si la tension disparaît, c'est très bien, mais sinon, c'est très bien aussi.

**La pleine conscience du corps.** Quand vous n'êtes pas en bonne santé, la conscience de votre corps est une étape particulièrement importante. Mettez dans votre expérience autant de bienveillance que vous le pourrez. Si la sensation de douleur n'est pas trop oppressante, acceptez-la autant que possible. Éprouvez-la de façon neutre, en restant dans cette sensation et en ne faisant rien d'autre. Outre la bienveillance, mettez aussi, le plus possible, de la curiosité dans votre expérience. Plus vous serez généreux et attentif dans votre relation avec votre corps, mieux ce sera. Faites du yoga, des étirements ou du tai-chi, si cela peut vous aider à calmer la douleur.

**La pleine conscience des pensées et des émotions.** Dans la méditation, vous pouvez accueillir vos pensées et vos émotions, plutôt que de leur résister. Portez une attention consciente à vos pensées et à vos émotions au moment où elles surviennent et où elles disparaissent. Vous pouvez vous servir de

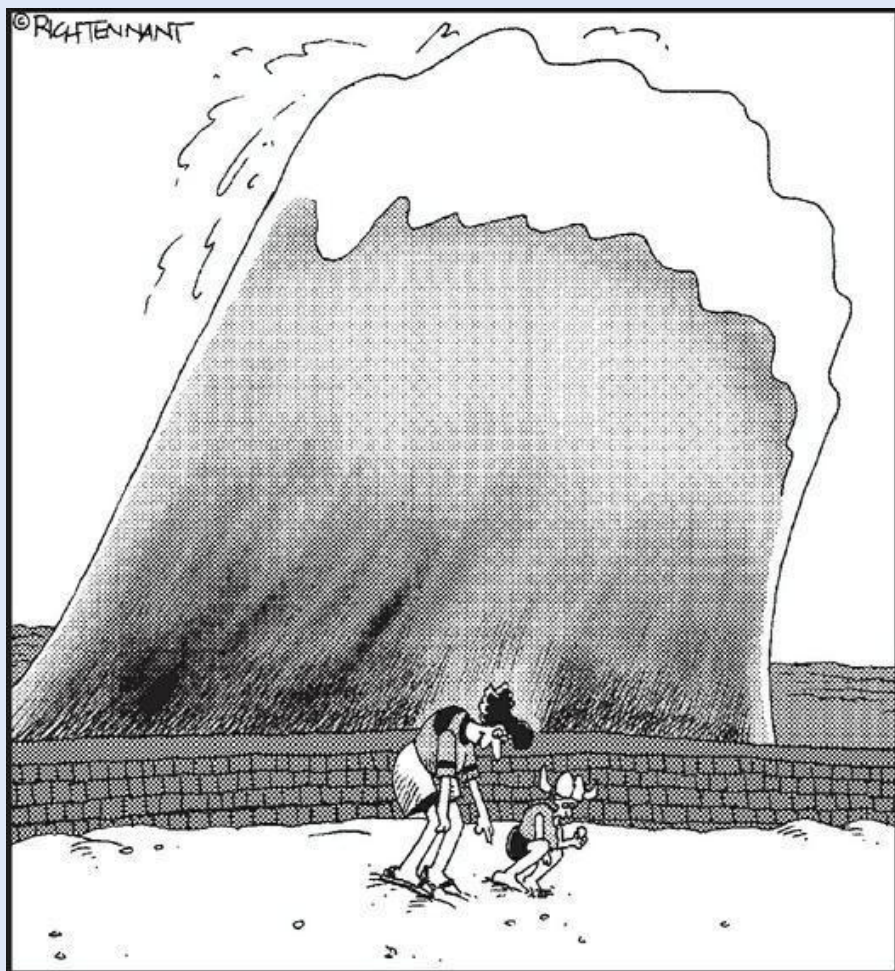
vosre respiration de temps à autre pour vous installer dans le moment présent, lorsque vous vous apercevez que vos pensées vous emmènent ailleurs, comme cela se produit très souvent. Prenez note de la nature de vos pensées. Sont-elles catastrophiques ? Tournent-elles autour de la maladie ? Sont-elles toujours orientées vers le futur ? Qu'en est-il de vos émotions ? Laissez-vous prendre par vos émotions plutôt que de leur résister. Remarquez dans quelle partie de votre corps elles se manifestent, et servez-vous de votre respiration pour les apaiser. Faites confiance à votre propre capacité de vous guérir et de restaurer votre intégrité.

**La pleine conscience d'être.** Prenez conscience de votre propre sentiment d'identité et de ce que signifie l'expression « je suis ». Mettez de côté votre conscience de votre corps, de votre esprit, de vos émotions, de votre état de santé, de vos désirs et de vos peurs. Revenez au sentiment d'être, à ce que recouvre l'expression « je suis ». Restez dans cet état de conscience de votre « être ». Si vous vous retrouvez perdu dans vos pensées, songez que vos pensées ne font que danser au-dessus de votre conscience.

Ne l'oubliez pas, vos pensées et vos sensations sont comme des vagues sur un océan, et cet océan, c'est l'être, c'est-à-dire vous-même. Plutôt que de résister à vos pensées ou de lutter contre elles, laissez-les arriver, attendez-les. De même que les nuages ne sont pas des distractions pour le ciel, vos pensées ne sont pas des distractions dans votre méditation. Soyez, tout simplement.

## Cinquième partie

### La partie des Dix



« Être dans l'attention consciente, cela signifie remarquer les beautés de la nature, par exemple ces jolis petits coquillages. »

*Dans cette partie...*

v



## Chapitre 13

---

# Dix pistes pour prolonger cette étude

### **Dans ce chapitre :**

Cherchez des cours de méditation de pleine conscience

Découvrez des organismes respectés et de bons ouvrages

Trouvez des centres de retraite adaptés

Surfez sur des sites Internet utiles

**V**ous avez donc entrepris cet intéressant voyage qu'est la pratique de la méditation de pleine conscience, et vous souhaitez approfondir le sujet. Vous avez de la chance, car la méditation de pleine conscience est un sujet d'actualité et vous allez pouvoir trouver toutes sortes de ressources pour vous aider dans cette discipline.

Parcourez ce chapitre, et voyez si quelque chose retient votre attention.

## Sites Internet

Sur Internet, vous pouvez trouver à peu près tout ce que vous aurez besoin de savoir sur la méditation de pleine conscience. Le problème est qu'il existe un si grand nombre de sites différents qu'il est difficile de savoir par où commencer. En voici quelques-uns :

***L'Association pour le  
Développement de la Mindfulness***

Cette association francophone est née en 2009 dans le but de promouvoir et diffuser les actions autour de l'utilisation de la pleine conscience comme outil de mieux-être, dans un contexte laïc. Elle propose des programmes basés sur la pleine conscience tels que la MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) pour la réduction du stress ou la MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) pour la prévention de la rechute dépressive.

Visitez le site <http://www.association-mindfulness.org> et vous trouverez diverses informations :

### **Un annuaire des instructeurs proposant les cycles MBSR et MBCT**

L'ADM oriente le public vers des professionnels qui instruisent des groupes, notamment grâce à l'annuaire de ses membres. Elle couvre les trois pays francophones européens : Belgique, France et Suisse. Vous trouverez dans l'annuaire les dates des cycles de huit semaines des programmes MBSR et MBCT, les plus proches de chez vous.

### **Des retraites, séminaires et ateliers de découverte**

Pour ceux qui veulent aller plus loin dans la pratique de la pleine conscience, l'ADM organise régulièrement des retraites silencieuses avec des intervenants qui ont une expérience reconnue de méditation. En 2011, Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli ont été invités à guider le célèbre séminaire/retraite de sept jours, « Réduction du stress basée sur la pleine conscience en médecine intégrative » pour la première fois en France. En 48 heures, les inscriptions étaient closes. Cet événement a été un signe fort de l'engouement des Français pour la pleine conscience. Nous pouvons aussi citer Robert

Sthal, formateur senior au Center for Mindfulness (CFM) de l'université du Massachusetts Medical School, États-Unis qui a donné une retraite sur le thème des « Quatre fondements de l'attention ». Ainsi que Edel Maex, auteur de Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience (De Boeck, 2006) convié à animer une retraite. Florence Meleo-Meyer, directrice du CFM a dirigé en 2012 à deux reprises la retraite de cinq jours, « Les outils de la pleine conscience ».

Des ateliers de découverte d'une journée ou deux sont aussi un moyen pour s'initier avant de s'engager dans une retraite ou un cycle de pratique de huit semaines. Les membres actifs de l'association en organisent régulièrement. Vous trouverez les dates dans l'annuaire ou en prenant contact directement avec les instructeurs.

### **Des conférences et des vidéos en ligne**

L'ADM offre un espace de réflexion en organisant des conférences sur les thèmes de la pleine conscience. En 2009, suite à la parution en langue française des ouvrages *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* et *L'Éveil des sens*, l'ADM a organisé une conférence avec l'auteur, Jon Kabat-Zinn. On peut retrouver sur leur site le compte rendu de la conférence. Elle a été à l'initiative de la venue, pour la première fois en France, de Jack Kornfield, docteur en psychologie, fondateur de l'Insight Meditation Society et du centre bouddhique de Spirit Rock en Californie, où il enseigne et vit. Jack Kornfield est l'auteur de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Après l'extase, la lessive* (La Table Ronde, 2001).

Si vous n'avez pas pu vous déplacer pour assister à une conférence, vous avez encore une chance d'être informé, en consultant les

## **Émergences**

Sur le site belge <http://www.emergences-asbl.org/>, vous trouverez des informations portant sur les thématiques de la pleine conscience, la psychologie positive, l'intelligence émotionnelle et l'intelligence corporelle. Émergences est une association bruxelloise. Dans un esprit de curiosité, elle organise notamment des journées interdisciplinaires. En 2012, le thème « Se changer soi, Changer le monde » a réuni d'éminents conférenciers tels que Jon Kabat-Zinn, Matthieu Ricard, Christophe André et Edel Maex.

## **Sites en langue anglaise**

### ***Le Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM)***

Le CFM est à l'origine du programme MBSR. Ce programme fut mis en place par Jon Kabat-Zinn et fut tout d'abord proposé dès 1979 au sein du Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM) de la Medical School de l'université du Massachusetts, États-Unis. À ce jour, plus de 18 000 personnes ont suivi ce programme en huit semaines au CFM. Il propose un site très complet sur : <http://www.umassmed.edu/cfm/>.

Le centre de formation du CFM, Oasis, propose un programme de formation pour devenir instructeur MBSR, jusqu'à la certification, processus qui demande plusieurs années. <http://www.umassmed.edu/cfm/oasis/>

### ***Le Mind and Life Institute***

Le Mind and Life Institute se trouve à Boulder, dans

le Colorado. On y encourage la collaboration et les recherches conjointes entre des scientifiques et de grands érudits bouddhistes, parmi lesquels le dalaï-lama, dans le but de progresser dans la compréhension de la réalité et de promouvoir le bien-être humain. Le Mind and Life Institute apporte sa contribution à des travaux de recherche scientifique sur la contemplation, la compassion et l'effet de la pleine conscience sur le cerveau pour le progrès de la médecine, de la psychologie, de la neuroscience et de l'éducation.

Du point de vue du Mind and Life Institute, pour que la contribution de la méditation et de la science au progrès de la société soit durable, la recherche collaborative doit être menée dans des laboratoires scientifiques de renommée mondiale et les résultats doivent être publiés dans les plus éminentes revues spécialisées. Jusqu'à présent, les travaux de recherche ont porté sur des données recueillies auprès d'adeptes de la méditation très expérimentés à l'aide des plus récentes techniques d'imagerie du cerveau et d'autres instruments de mesure scientifiques.

Vous pouvez participer aux activités de cet institut en allant assister à des réunions publiques entre le dalaï-lama et des scientifiques et à des conférences de sensibilisation, en lisant ses publications ou en prenant part à des projets de recherche collaborative ou à des programmes éducatifs.

Au cours de ces dernières années, les conférences ont porté sur les sujets suivants : « Exploration des liens entre corps et esprit », « Méditation de pleine conscience, compassion et traitement de la dépression » et « Altruisme et compassion dans les systèmes économiques ».

Les enregistrements audio disponibles sur le site Internet portent sur les thèmes suivants (en anglais) : « Éduquer les citoyens du monde pour le <sup>xxi</sup>e siècle », « La science d'une vie dans la compassion » et « La science et les applications cliniques de la méditation ».

Pour plus de renseignements, visitez le site  
[www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org).

## ***Learn Mindfulness***

Je dirige une association appelée Learn Mindfulness, qui propose des formations à la méditation de pleine conscience pour les individus, les groupes et les organisations, au niveau international. Mes cours de méditation de pleine conscience sont disponibles en ligne, par téléphone et en face-à-face pédagogique.

Visitez le site Internet [www.learn-mindfulness.com](http://www.learn-mindfulness.com) pour vous renseigner sur les formations et pour obtenir gratuitement :

**Des vidéos en ligne** de cours sur la méditation de pleine conscience

**Des méditations guidées en ligne**

**Des newsletters mensuelles**

## ***Livres***

Je vous recommande de continuer à enrichir votre pratique de l'attention consciente en lisant les écrits de différents auteurs. Cela vous aidera à approfondir votre compréhension de vous-même.

Voici quelques ressources que je n'ai pas cessé de trouver profitables :

### ***Au cœur de la tourmente, la pleine conscience***

Cet ouvrage de Jon Kabat-Zinn (J'ai lu, 2012) est un excellent guide détaillé du cours de réduction du stress basée sur la pleine conscience de huit semaines mis au point par Kabat-Zinn (décrit au chapitre 10).

Kabat-Zinn a déjà enseigné la méditation de pleine

conscience à plusieurs milliers de personnes au centre médical de l'université du Massachusetts. Parce que le mental joue un rôle si important dans les pathologies liées au stress, ce livre de près de 800 pages couvre divers domaines souvent négligés jusqu'ici.

S'appuyant sur des études scientifiques, Jon Kabat-Zinn explore les liens entre l'esprit et le corps. En lisant son livre, on se rend finalement compte qu'il n'existe pas de séparation évidente entre le corps et l'esprit. Les exercices et les suggestions qu'on y trouve sont faciles à comprendre.

## ***Pratique de la méditation à chaque instant***

Thich Nhat Hanh (prononcer Tich N'at Han) est un moine bouddhiste zen, poète, savant et sage vietnamien. Il a publié un certain nombre d'ouvrages, et j'ai particulièrement aimé la lecture de celui-ci. J'aime la façon dont il commence un de ses livres :

*Chaque jour, quand nous nous réveillons, nous avons vingt-quatre heures de plus à vivre. Quel précieux cadeau ! Nous avons la capacité de vivre de telle sorte que ces vingt-quatre heures apportent la paix, la joie et le bonheur à nous-mêmes et aux autres.*

Thich Nhat Hanh est probablement un des professeurs de méditation de pleine conscience les plus réputés du monde. En raison de son engagement indéfectible et de ses efforts pour la paix au Vietnam, il a été proposé comme lauréat pour le prix Nobel de la paix en 1967 par Martin Luther King.

Dans ce livre, vous trouverez un certain nombre de trucs utiles pour mettre de l'attention consciente dans votre quotidien et de la gratitude dans ce que vous faites. La simplicité et la poésie qui caractérisent le texte le rendent particulièrement agréable à lire. Ce livre est constitué de brèves sections dont la lecture ne demande que quelques

minutes, après quoi vous pouvez y réfléchir. C'est le livre idéal à lire avant ou après une séance de méditation, afin de se mettre dans de bonnes dispositions pour la journée.

### Tout est lié

Selon Thich Nhat Hanh, la méditation de pleine conscience consiste notamment à comprendre que nous sommes reliés à tout ce qui nous entoure, que nous ne sommes pas une entité séparée pouvant exister de façon isolée. Cette conscience de l'interdépendance entre les êtres *apporte un sentiment* de paix et de bien-être et atténue les sentiments négatifs comme la colère ou la frustration.

Vous prenez alors conscience que si vous éprouvez de la colère envers quelqu'un, c'est que, d'une certaine façon, vous êtes en colère contre vous-même. Si, en enfonçant un clou dans du bois, vous vous tapez accidentellement sur la main gauche avec le marteau que vous teniez dans la main droite, vos deux mains ne vont pas se bagarrer ! Au contraire, votre main droite va soigner votre main gauche, car vos deux mains sont un seul et même être. De la même manière, quand vous vous rendez compte que vous êtes lié à tout le reste du monde, vous éprouvez une plus grande compassion (une des émotions les plus positives qui soient) et un plus grand respect pour les choses et pour les personnes qui vous entourent.

D'autres lectures vous sont proposées en bibliographie.

## Retraites

Pour approfondir votre expérience de la méditation de pleine conscience, une retraite méditative est indispensable. Le silence permet d'approfondir la pratique de la méditation. Bien que le silence apparaisse souvent comme rebutant *a priori*, la plupart des participants déclarent que c'est ce qu'ils ont le plus apprécié au cours de leur première retraite. Le bavardage n'est pas utile, vous pouvez toujours vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire, et le fait que personne ne parle aide à apaiser les esprits.

Si les participants doivent faire silence, ce n'est cependant pas le cas du professeur. Souvent, celui-ci explique et guide les méditations, et si vous supportez mal l'expérience, il y a généralement



moyen d'en parler à quelqu'un.

## ***L'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM)***

L' Association pour le Développement de la Mindfulness organise tout au long de l'année des retraites, en silence partiel ou total de cinq jours et plus. Il existe des séjours de pratique avec un ou deux jours de silence total dans la retraite. On y va progressivement. Consulter le site <http://www.association-mindfulness.org> régulièrement pour être informé ou s'abonner à leur newsletter.

## ***L'École occidentale de méditation***

L'École occidentale de méditation est un lieu de transmission de la pratique de la méditation dans un contexte laïc. Le dialogue entre la méditation, la poésie et la philosophie est au cœur de l'école. Elle a été fondée par Fabrice Midal, enseignant de méditation depuis une quinzaine d'années. Elle propose un espace pour apprendre à méditer sous différents formats : soirées, week-ends ou séjours de quatre jours, à Paris, Genève et ailleurs. Vous pouvez visiter le site : [www.ecole-occidentale-meditation.com](http://www.ecole-occidentale-meditation.com)

## ***Le Village des Pruniers***

Le Village des Pruniers, situé dans le sud de la France, est un centre de retraite bouddhiste fondé par Thich Nhat Hanh. Le Village des Pruniers est ouvert aux personnes non bouddhistes désireuses de faire une retraite. J'y ai participé à une retraite et j'ai aimé l'atmosphère festive et les discours incisifs et captivants prononcés chaque matin par Thich Nhat Hanh lui-même. Cette retraite comportait des périodes de silence, en particulier pendant les repas. Apparemment, tout le monde appréciait ce silence. Les retraites d'été sont aussi ouvertes aux familles, vous pouvez donc aussi amener vos enfants !

Voici un emploi du temps type :

Éveil

Méditations assises et debout

Petit déjeuner

Cours de Thich Nhat Hanh

Déjeuner

Sieste

Cours d'étude

Dîner

Exercice physique

Silence

Extinction des feux

Si cela vous tente et si vous aimez Thich Nhat Hanh, vous pouvez envisager de participer à sa retraite d'été et vous inscrire rapidement : il n'enseignera pas éternellement ! Pour plus de détails, visitez le site : <http://villagedespruniers.net>.

## Chapitre 14

---

# *Dix moyens pour choisir son enseignant*

### ***Dans ce chapitre :***

Transmettez les attitudes qui fondent la pleine conscience : ce que cela implique chez l'enseignant

Y voir plus clair dans la formation des instructeurs de méditation basée sur la pleine conscience pour mieux choisir son enseignant

Connaissez le programme des organismes et universités qui forment aux protocoles MBSR et à la MBCT en Europe francophone

**V**ous avez goûté par vous-même, à travers les différents exercices proposés dans ce livre, à la puissance de la pleine conscience, mais peut-être avez-vous aussi ressenti le besoin d'intégrer un groupe et de vous faire accompagner par un enseignant. La méditation demande de l'entraînement et le soutien du groupe peut être très aidant pour nourrir la motivation et la maintenir dans le temps. Se pose alors la question de comment choisir parmi toutes les propositions. Être instructeur de méditation ne s'improvise pas, une formation sérieuse, longue et engageante est requise. Voici dix pistes pour vous aider à y voir plus clair dans votre prise de décision. Et si vous vous destinez à enseigner la méditation, vous trouverez ici des idées de formation.

***La pleine conscience est un état d'être plus qu'une technique ou une religion***

On peut se demander si on enseigne la méditation de pleine conscience comme on enseignerait les mathématiques ou la cuisine, c'est-à-dire de façon mécanique. Avec la pleine conscience, il n'y a rien à apprendre. Il s'agit juste d'être présent à ce qui se passe en nous, sans chercher à le changer ou à le maintenir mais être un témoin bienveillant et conscient de l'instant. La pleine conscience ne peut se comprendre que de l'intérieur vers l'extérieur. Ce n'est pas une technique supplémentaire mais une façon d'être et de voir la vie. Une pratique personnelle de la méditation pendant plusieurs années vous aidera à cultiver et à incarner les qualités universelles de la pleine conscience qu'est la présence attentive et aimante à la vie, à soi et aux autres.

Si la Mindfulness ou pleine conscience est ancrée dans la tradition du bouddhisme, l'enseignement de la méditation de pleine conscience s'est laïcisé et les enseignants ne sont pas bouddhistes pour la plupart. Néanmoins, la connaissance profonde des liens corps et esprit ainsi que celle des mécanismes de la souffrance est importante à connaître lorsque l'on donne un programme basé sur la pleine conscience. Il est vrai que le bouddhisme étudie depuis des millénaires le fonctionnement de l'esprit et ses liens avec la souffrance.



*Je n'enseigne rien à mes élèves, j'essaie seulement de créer des conditions dans lesquelles ils peuvent apprendre.*

Albert Einstein

***Les origines de la méditation laïque  
de pleine conscience dans le monde  
occidental***

Il y a plus de trente ans, Jon Kabat-Zinn, professeur de biologie moléculaire à l'université du Massachusetts a conçu un programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience appelé MBSR. Ce programme est délivré depuis 1979 au sein du CFM, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society. Le centre de formation du CFM, l'Institut Oasis, propose un programme de formation pour devenir instructeur MBSR, jusqu'à la certification, processus qui demande plusieurs années. Toutes les informations se trouvent sur <http://www.umassmed.edu/cfm> et sur le site de l'ADM qui relaie en français, ces informations : <http://www.association-mindfulness.org>.

La formation pour devenir instructeur est longue et complète. Elle s'appuie sur l'intégration de connaissances dans les domaines de la science, de la médecine et de la psychologie d'une part, et des enseignements et de la pratique de la tradition bouddhiste d'autre part. Le protocole MBSR d'adaptation de la Mindfulness s'inscrit dans une conception universelle de la pleine conscience.



*La mindfulness, souvent appelée « le cœur de la méditation bouddhiste », n'a rien à voir ou pas grand-chose avec le bouddhisme en soi et tout à voir avec l'éveil, la compassion et la sagesse. Ce sont des qualités universelles de l'être humain, précisément ce vers quoi tend le mot dharma.*

Jon Kabat-Zinn

## **Devenir instructeur MBSR ou MBCT en Europe francophone**

L'ADM, Association pour le Développement de la Mindfulness, organise des formations qualifiantes d'instructeurs MBSR et MBCT avec les formateurs officiels de ces protocoles. Ces formations sont en

langue française ou avec traduction simultanée. Elle propose aussi des retraites et séminaires de pleine conscience avec des instructeurs qualifiés de méditation traditionnelle, qui viennent en appui des protocoles et en cohérence avec eux, pour favoriser l'ancrage et l'approfondissement des pratiques.

## *Instruire des groupes MBSR selon le CFM*

Pour commencer à se former à la MBSR, il est nécessaire d'avoir suivi au moins :

- le cycle de base des huit semaines en MBSR ;

- le Practicum MBSR, séminaire de neuf jours en résidentiel ;

- le séminaire/retraite « Réduction du stress basée sur la pleine conscience en médecine intégrative, sept jours en résidentiel, guidé par Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli.

Pour accéder à l'ensemble des formations, un parcours en développement personnel continu est demandé. L'accès aux formations se fait sur dossier sélectionné par le CFM. Les candidats doivent avoir :

- suivi un parcours de développement psychologique personnel ;

- une pratique de la méditation quotidienne, incluant la participation à au moins une retraite silencieuse ;

- une pratique du yoga ou d'une autre discipline corporelle ;

- une formation professionnelle dans un domaine en lien avec la MBSR.

Lorsque la formation de base est complétée, la personne peut commencer à initier à la pleine conscience en encadrant des ateliers de

sensibilisation avant de s'engager dans les formations avancées que sont :

le TDI (Teacher Development Intensive),  
séminaire résidentiel de neuf jours ;

la supervision avec le CFM.

À partir du TDI, l'instructeur commence à instruire le cycle des huit semaines du protocole MBSR.

Après avoir suivi les formations de base et avancées et avec l'expérience de l'animation de groupes MBSR, le candidat peut postuler alors à la certification, jusque-là, il était en formation. *Le CFM a établi en 2013 de nouveaux critères de formation. Le niveau d'exigence a été revu à la hausse. Les informations diffusées dans ce texte sont largement issues du site Internet de l'ADM qui remet régulièrement à jour ses données : <http://www.association-mindfulness.org>.*

## ***Instruire des groupes MBCT : le modèle suisse***

Dans le monde francophone, il existe une formation pour devenir instructeur MBCT. Celle-ci est animée par plusieurs instructeurs dont Zindel Segal, cofondateur de ce programme et coauteur, avec Mark Williams et John Teasdale, du livre de référence présentant ce programme : *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*.

C'est à partir de 2002 qu'au sein du Programme dépression du Département de psychiatrie des Hôpitaux universitaires de Genève qu'a été promu, en partenariat avec l'Association suisse de psychothérapie cognitive ([www.aspc.ch](http://www.aspc.ch)), un parcours de formation à la MBCT basée sur le modèle du compagnonnage. Il demande la participation à :

un séminaire d'initiation de trois jours permettant de présenter les fondements du

programme MBCT. Un message très important donné lors de ces journées d'introduction est qu'une pratique personnelle de la pleine conscience est primordiale pour l'instructeur ;

un cycle de huit séances du programme MBCT qui permet de vivre de l'intérieur ce qui est demandé aux patients en termes d'implication et de réflexion ;

l'atelier-retraite de formation des instructeurs MBCT animé par Zindel Segal et Lucio Bizzini, docteur en psychologie et psychothérapeute, travaillant à Genève au département de Santé mentale et Psychiatrie des HUG au programme Dépression. Ils sont généralement entourés de deux autres formateurs. Cette formation se déroule sur cinq jours en résidentiel.

Les prérequis pour suivre cette formation sont les suivants :

Avoir suivi un programme MBCT ou MBSR de huit semaines dans son entièreté.

Avoir au moins six mois de pratique méditative régulière.

Avoir lu *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience* de Segal, Williams et Teasdale, ainsi que *Méditer pour ne plus déprimer* de Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn.

Après ce premier parcours, il est recommandé de :

Faire l'expérience avec un instructeur confirmé d'une co-instruction d'un groupe. C'est une étape importante de formation qui permet d'asseoir les compétences d'instructeur et de se préparer à conduire le programme MBCT avec des patients.

Soutenir la pratique personnelle par des expériences de retraites avec des



intervenants qui ont une expérience reconnue de méditation.

Participer à un groupe de supervision de la pratique d'accompagnement de groupe.

## ***Une formation universitaire pour devenir instructeur MBSR : le modèle belge***

C'est en 2012 que l'Université libre de Bruxelles propose pour la première fois, un Certificat d'université à la pleine conscience-Mindfulness. Ce projet a été porté par la faculté de médecine de l'ULB et se déroule dans le cadre des formations continues.

Il s'agit de la première formation universitaire à l'instruction de la réduction du stress basée sur la pleine conscience, MBSR, proposée en langue française. Le fait qu'elle se déroule dans un cadre universitaire, et soit proposée par la faculté de médecine, replace la MBSR dans le contexte où elle s'est initialement développée dès 1979, à l'hôpital universitaire de la faculté de médecine de l'université du Massachusetts.

L'équipe des intervenants travaille en relation avec les formateurs du CFM, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, de l'université du Massachusetts où s'est développé le protocole MBSR. Deux d'entre eux y ont suivi tout le cursus de formation jusqu'à la certification.

Ce cursus se déroule sur dix-huit mois principalement sous la forme de modules résidentiels ou semi-résidentiels. Une forte implication des participants est donc demandée tout au long du CU. Elle se traduit par une participation à l'ensemble des modules, des lectures et travaux, une pratique régulière des quatre pratiques formelles de la pleine conscience (scan corporel, yoga, assise et marche). L'observation montre en

effet que la pleine conscience peut se transmettre quand elle repose sur une pratique soutenue de l'instructeur.

Les candidats doivent répondre à certains critères :

avoir une formation universitaire d'un niveau bac + 3 ;

avoir suivi un cycle mindfulness de huit semaines ;

travailler dans le milieu médical, paramédical ou socio-éducatif.

## ***Un diplôme universitaire de Médecine, Méditation et Neurosciences***

Les neurosciences valident aujourd'hui l'impact de la méditation sur la santé physique et mentale. En France, l'université de Strasbourg propose un diplôme universitaire de Médecine, Méditation et Neurosciences, de niveau master professionnel à destination des médecins, psychologues et biologistes. C'est à l'initiative de Jean-Gérard Bloch, rhumatologue, directeur d'enseignement et chargé de cours à l'université de Strasbourg que cette formation a vu le jour.

Un diplôme universitaire à destination des médecins, psychologues et chercheurs qui présente :

Les fondements de la méditation en philosophie, psychologie, neurosciences et médecine.

L'analyse des plus récentes validations scientifiques et médicales sur la méditation.

Les découvertes des disciplines émergentes de la médecine du corps et de l'esprit et de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie.

La familiarisation à la pratique de la

Elle se déroule sous forme de séminaires intensifs de deux semaines en résidentiel. Elle entre dans le cadre de la formation continue des médecins, psychologues et chercheurs. Cette formation est encadrée par une solide équipe d'enseignants tels que le Dr Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne de Paris, le Dr Michel Bitbol de l'École polytechnique, chargé de cours à l'université Paris I, le Dr Antoine Lutz, University of Wisconsin, Madison, États-Unis. Il ne s'agit pas en soi d'un enseignement destiné à former des instructeurs de méditation de pleine conscience selon le protocole MBSR, mais d'apprendre à intégrer dans sa profession les bienfaits de la méditation. Toutes les informations sont sur le site de l'université de Strasbourg : [www.unistra.fr](http://www.unistra.fr).

## ***L'intention de cultiver dans le groupe les qualités de la pleine conscience***



*On n'atteint pas l'éveil par le simple fait d'avoir rencontré un maître et de lui avoir demandé un bref conseil. Cette rencontre ne se borne pas non plus à un contact extérieur : il s'agit de reconnaître le maître intérieur qui n'est autre que la nature de notre esprit.*

Dilgo Khyentsé Rinpoché

Le meilleur des enseignants est celui qui vous transmettra la compétence d'apprendre par vous-même. C'est pourquoi l'entraînement par la pratique de la méditation est primordial. Néanmoins, sur ce chemin des garde-fous peuvent être utiles. Choisir un instructeur de méditation, c'est choisir un cadre pour tenir sa pratique personnelle et l'approfondir. Au-delà du savoir théorique et des compétences

pluridisciplinaires qui font partie du bagage de l'enseignant de méditation de pleine conscience, celui-ci aura développé certaines qualités d'être. Au contact de ces qualités, l'étudiant apprend et revoit ses schémas d'habitudes inefficaces. En sachant que l'instructeur de méditation reste un étudiant de méditation toute sa vie, ces qualités ne sont pas un acquis *ad vitam aeternam* ! Lui aussi est en chemin et peut connaître des hauts et des bas au cours de sa vie.

Dans un groupe de méditation de pleine conscience, nous nous entraînons à porter notre attention, d'une certaine manière, c'est-à-dire délibérément et sans jugement de valeur, sur le moment présent. Cette manière particulière de porter son attention est définie par les qualités de la pleine conscience. Porter son attention ne suffit pas pour développer du bien-être, il faut le faire d'une certaine façon.

L'instructeur de méditation insuffle dans le groupe les qualités de la pleine conscience, celles-ci vont créer une dynamique de groupe contenant pour le participant.

Les qualités essentielles de pleine conscience qui donnent le ton à la dynamique de groupe :

**L'ouverture ou la capacité à poser un regard sur les choses comme si c'était la première fois.** Le moine zen Suzuki Roshi parle de l'esprit du débutant pour présenter cette notion.

**Le non-jugement :** dans un esprit neuf, sans les *a priori* hérités du passé, on pose un regard sans évaluations, sans critiques négatives ou positives sur ce qui se présente.

**Le non-effort :** du mieux que l'on peut, on démarre le groupe de pratique sans but, sans attente de résultat ou de réussite.

**La patience :** permettre aux choses de se présenter en temps voulu, avec patience envers soi et les autres.

**L'acceptation** : reconnaître ce qui est, ne pas chercher à ce que les choses soient différentes sans pour autant être dans le renoncement ou la passivité.

**La confiance** : avoir foi en soi, en son expertise, à ses ressources intérieures et au processus.

**Le lâcher-prise** : sortir des comportements de fuite ou d'attaque, laisser être les pensées, sensations et émotions.

Ces qualités de pleine conscience ont largement été décrites par Jon Kabat-Zinn dans ses différents ouvrages. Dans une approche systémique, Shauna Shapiro de l'université d'Arizona nous rappelle que cultiver une de ces qualités permet de cultiver les autres. Elles font partie d'un système où les éléments sont interdépendants.

## ***Un annuaire des instructeurs MBSR et MBCT européens***

L'ADM, Association pour le Développement de la Mindfulness, met en ligne sur son site un annuaire européen de personnes habilitées à animer des programmes de réduction du stress basée sur la pleine conscience, MBSR, ou des programmes de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, MBCT. Ces personnes ont suivi une formation qualifiante. Cet annuaire peut être une aide dans le choix de l'instructeur même si une formation ne fait pas tout !

Un entretien téléphonique ou une séance d'information sont des étapes préalables qui permettent de se rencontrer et de clarifier les attentes respectives avant de se lancer dans l'aventure du cycle des huit semaines de pleine conscience. Les instructeurs proposent aussi des ateliers de découverte de deux à trois heures, y participer peut être un préliminaire à l'engagement



## Videz donc votre bol

Un jour, un professeur de réputation mondiale rendit visite à un maître qui enseignait la méditation. Le professeur était lui-même un spécialiste de la méditation de pleine conscience, dont il avait étudié toutes les méthodes et toutes les techniques. Il connaissait tout ce qui avait été écrit sur ce sujet, en Orient comme en Occident. Il était capable de répondre avec aisance à n'importe quelle question sur la méditation et l'attention consciente, et en tirait une certaine fierté. Le maître lui proposa un bol de thé. Il versa du thé dans un bol, mais ne s'arrêta pas de verser alors même que le liquide avait atteint le bord du bol. Le thé débordait, mais le maître continuait à verser. Le professeur s'exclama : « Maître, que faites-vous ? Le bol est déjà plein ! » Le maître lui répondit calmement : « Il en est de même de votre esprit. Comment pourrais-je vous apporter quelque chose qui ait de la valeur, tant que vous n'aurez pas vidé votre bol ? »

Pour pouvoir tirer profit de la méditation de pleine conscience, vous devez laisser de côté vos idées, surtout si vous croyez bien savoir ce que c'est. Les opinions, les idées et les croyances font barrage à la beauté et à la simplicité de la méditation de pleine conscience.

## *Une méditation pour prendre conscience de « là où j'en suis ? »*

Je vous invite maintenant à prendre conscience de ce qui se passe en vous en ce moment... juste prendre conscience du ressenti présent dans votre corps, en cet instant.

Sans chercher à faire quoi que ce soit de spécial, remarquez comment vous sentez votre corps.

Remarquez la température sur votre corps, peut-être une sensation de chaleur ou une sensation de

fraîcheur...

Soyez simplement curieux dans l'instant et remarquez que vous respirez...

Notez la sensation de l'air qui entre dans le corps et la sensation de l'air qui en ressort...

Observez à quel endroit du corps vous sentez votre respiration... C'est peut-être au niveau des narines à l'inspiration et à l'expiration... C'est peut-être en sentant le mouvement de la poitrine qui se soulève et qui redescend au rythme du souffle... Ou en sentant le va-et-vient du ventre qui se gonfle et se rétracte, respiration après respiration...

Remarquez simplement où vous sentez cette inspiration... cette expiration...

Est-ce qu'il y a d'autres sens qui sont présents...

Peut-être une sensation tactile des mains posées sur le livre, la sensation de la chaise sur laquelle vous êtes assis et qui vous soutient...

Si vous avez les yeux ouverts, peut-être êtes-vous conscient du livre devant vos yeux : la forme et la couleur des caractères d'imprimerie, les caractéristiques visuelles des feuilles et les jeux de lumière qui vous entourent...

Soyez curieux et conscient de ce que vous percevez dans le champ sensoriel de la conscience...

Il se peut que vous remarquiez des émotions... du plaisir, de l'excitation ou de l'inquiétude, de l'impatience, de la tristesse, de la joie ou peut-être aucun ressenti...

Il se peut qu'il y ait des pensées qui vont et qui viennent dans le champ de la conscience, des jugements, des critiques, des idées sous forme de mots ou sous forme d'images...

Demeurez dans ce qui est présent dans l'instant... sensations, émotions, pensées, silence...

Revenez au souffle tel qu'il est en cet instant...

Et prenez conscience de ce qui vous a poussé à lire sur la pleine conscience...

En ressentant la motivation qui vous a poussé à consacrer toutes ces heures de votre vie à vous intéresser à la pleine conscience...

Et restez avec cette question quelques instant : De quoi avez-vous pris conscience en lisant ce livre sur la pleine conscience ?

Si une réponse est arrivée, notez-la.

Si vous n'avez pas de réponse qui arrive, notez-le aussi.

Et puis mettez de côté cette réponse pour vous poser la question avec un esprit neuf : De quoi ai-je pris conscience en lisant ce livre ?

Posez-vous la question plusieurs fois, encore et encore et encore... De quoi ai-je pris vraiment, vraiment conscience ?



# Bibliographie

## Sur la méditation

Alidina Shamash, *Exercices de méditation de pleine conscience pour les Nuls*, First, 2014

André Christophe, *Méditer jour après jour*, L'Iconoclaste, 2011

Dalai-Lama XIV, *Les Étapes de la méditation*, Pocket, 2007

Berghmans Claude, *Soigner par la méditation. Thérapies de pleine conscience*, Elsevier Masson, 2010

Bibas Laurence, *Manuel de la Mindfulness*, Eyrolles, 2012

Couzon Élisabeth, Filipe Hélène, *La Méditation de Pleine Conscience, Cahier d'exercices*, ESF, 2012

Couzon Elisabeth, *La Méditation pas à pas*, ESF, 2013

Couzon Elisabeth, *Petite philosophie de la méditation*, First, 2014

Couzon Elisabeth, *Méditer avec les enfants, Cahier d'exercices*, ESF, 2016

Kabat-Zinn Jon, *Où tu vas, tu es : Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, J'ai lu, 2005

Kabat-Zinn Jon, *Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer en tous lieux et en toutes circonstances*, Lattès, 2012

Kabat-Zinn Jon, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, De Boeck, 2009

Kabat-Zinn Jon, *L'Éveil des sens*, Les Arènes, 2009

Kabat-Zinn Jon, *108 leçons de pleine conscience*, Les Arènes, 2010

Kornfield Jack, *Après l'extase, la lessive*, Pocket, 2010

Kornfield Jack, *Bouddha, mode d'emploi*, Belfond, 2011  
Kotsou Ilios, Wilson Kelly, *Pleine conscience et acceptation*, De Boeck, 2011

Kotsou Ilios, *Cahier d'exercices de pleine conscience*, Jouvence, 2012

Maex Edel, *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*, De Boeck, 2011

Maex Edel, *Mindfulness, vaincre le stress par la pleine conscience*, De Boeck, 2011

Ricard Matthieu, *L'Art de la méditation*, Pocket, 2010

Rosenfeld Frédéric, *Méditer c'est se soigner*, Pocket, 2012

Segal Zindel, Teasdale John et col., *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, De Boeck, 2006

Siaud-Facchin Jeanne, *Comment la méditation a changé ma vie et pourrait bien changer la vôtre*, Odile Jacob, 2012

Snel Eline, *Calme et attentif comme une grenouille : La méditation pour les enfants... avec leurs parents*, Les Arènes, 2012

Thich Nhat Hanh, *Le Miracle de la pleine conscience*, J'ai lu, 2008

Verni Ken, *Méditer, le guide pratique de la pleine conscience*, First, 2016

Williams Mark, Teasdale John, Segal Zindel, Kabat-Zinn Jon, *Méditer pour ne plus déprimer*, Odile Jacob, 2009

Yongey Mingyur Rinpoché, *Bonheur de la méditation*, Fayard, 2007

# Sur la psychologie positive et la quête de sens

André Christophe, D'Ansembourg Thomas, Filliozat Isabelle, Lambin Éric, Lecomte Jacques, Ricard Matthieu, Kotsou Ilios, Lesire Caroline, *Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états*, Jouvence, 2011

Averil Leimon, McMahon Gladeana, *La Psychologie positive pour les Nuls*, First, 2014

Csikszentmihalyi Mihaly, *Vivre, la psychologie du bonheur*, Robert Laffont, 2004

Couzon Élisabeth, Dorn Françoise, *Petit manuel du bonheur au féminin*, InterÉditions, Paris, 2006

Couzon Élisabeth, Dorn Françoise, *Cahier d'exercices pour être heureux*, ESF, 2009

Emmons Robert, *Merci ! Quand la gratitude change nos vies*, Belfond, 2008

Janssen Thierry, *Le Défi positif*, Les Liens qui Libèrent, 2011

Janssen Thierry, *Confidences d'un homme en quête de cohérence*, Les Liens qui Libèrent, 2012

Midal Fabrice, *Méditations : 12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres*, Audiolib Éditeur, 2011

Midal Fabrice, *Pratique de la méditation*, Livre de Poche, 2012

Seligman Martin, Lecomte Jacques, *La Fabrique du bonheur*, InterÉditions, 2011

Servan-Schreiber Florence, *3 kifs par jour*, Marabout, 2011

Stahl Bob, Goldstein Elisha, *Apprendre à méditer – La méthode MBSR à la portée de tous*, Les Arènes, 2013

Tal Ben-Shahar, *L'Apprentissage du bonheur*, Pocket,

## Sur l'empathie et la compassion

Lecomte Jacques, *La Bonté humaine, Altruisme, Empathie, Générosité*, Odile Jacob, 2012

Mademoiselle Navie, *Supergentil - Manuel de bienveillance à l'usage des héros du quotidien*, First, 2016

Ricard Matthieu, *Plaidoyer pour l'altruisme*, Pocket, 2014

Thich Nhat Hanh, *Enseignements sur l'amour*, Albin Michel, 2004

## Sur les émotions et les neurosciences

André Christophe, *Les États d'âmes : Un apprentissage de la sérénité*, Odile Jacob, 2009

Cyrulnik Boris, Janssen Thierry, André Christophe, *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Albin Michel, 2012

Couzon Élisabeth, Dorn Françoise, *La Magie des émotions*, ESF, 2012

Couzon Élisabeth, Dorn Françoise, *Les Émotions, Développer son intelligence émotionnelle*, ESF, 2011

Ekman Paul, *Emotion on The Human Face*, Cambridge Univ. Pr. (Sd), 1983

Ekman Paul, *Emotions Revealed : Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*, Owl Books (NY), 2004

Filliozat Isabelle, *L'Intelligence du cœur*, Marabout, 1997

Gardner Howard, *Les Intelligences multiples*, Retz, 1998

Goleman Daniel, Dalai-Lama, Ricard Matthieu,  
Muchnik Anatole, *Surmonter les émotions  
destructrices*, Robert Laffont, 2003

Goleman Daniel, *L'Intelligence émotionnelle*,  
Tomes 1 et 2, J'ai lu, 2003

Stein Steven J., Dorn Françoise, *L'Intelligence  
émotionnelle pour les Nuls*, First Éditions, 2011

Thich Nhat Hanh, *La Colère : transformer son énergie  
en sagesse*, Pocket, 2004

## Sur le stress

Couzon Élisabeth, Dorn Françoise, *Soyez un stressé  
heureux*, ESF, 2012

Couzon Élisabeth, Dorn Françoise, *Cahier d'exercices  
pour apprivoiser le stress*, ESF, 2011

Cungi Charly, *Savoir gérer son stress*, Pocket, 2010

Filliozat Anne-Marie, Guasch Gérard, *Aide-toi, ton  
corps t'aidera*, Albin Michel, 2006

Janssen Thierry, *La Solution intérieure*, Pocket, 2007

Looker Terry, Gregson Olga, *Gérer son stress*,  
Larousse, 2009

Rapoport-Hubschman Nathalie, *Apprivoiser l'esprit,  
guérir le corps : Stress, Émotions, Santé*, Odile Jacob,  
2012

Servan-Schreiber David, *Guérir*, Robert Laffont,  
2005

# Sommaire

Couverture

Méditation de pleine conscience Poche Pour les Nuls

Copyright

À propos de l'auteur

À propos des adaptatrices

Dédicace

Remerciements

Préface

Le contraire de la pleine conscience

La vie en pleine conscience

Apprendre la pleine conscience

Avant-propos

Introduction

À propos de ce livre

Ce que vous n'êtes pas obligé de lire

À qui est destiné cet ouvrage

Comment ce livre est organisé

Les icônes utilisées dans ce livre

Par où commencer ?

## Première partie - Introduction à la méditation de pleine conscience

### Chapitre 1 - Découvrir la méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience, qu'est-ce que c'est exactement ?

Un aperçu de la méditation de pleine conscience

Recourir à l'attention consciente comme à une aide

Commencer l'aventure de la pleine conscience

### Chapitre 2 - Profiter des avantages de la méditation de pleine conscience

Détendre le corps

Apaiser l'esprit

Vivre ses émotions sans être sous leur emprise

Prendre conscience : mieux se connaître

## Deuxième partie - Préparer le terrain pour une vie dans l'attention consciente

### Chapitre 3 - Cultiver des attitudes saines

Comment l'attitude influe sur le résultat

Développer les bonnes attitudes

Apprécier l'attention bienveillante

Développer une attitude de gratitude

En finir avec les attitudes négatives

### Chapitre 4 - Être et faire

Quand l'esprit est en mode « faire »

Adopter le mode « être »

Associer être et faire

Surmonter le « faire » compulsif : distinguer les désirs des besoins

Être « dans la zone » : la psychologie du « flow »

Encourager le mode « être »

## Troisième partie - Pratiquer la méditation de pleine conscience

### Chapitre 5 - La pratique formelle de la méditation de pleine conscience

Préparer son corps et son esprit pour la méditation de pleine conscience

Manger en pleine conscience

Se détendre grâce à la respiration consciente

Faire des mouvements dans l'attention consciente

Le balayage corporel

La méditation assise

Méditer en marchant

Susciter la compassion : les méditations de type « metta »

### Chapitre 6 - Recourir à la méditation de pleine conscience pour vous-même et pour les autres

Recourir à une mini-méditation

Se servir de la méditation de pleine conscience pour prendre soin de soi-même

La pleine conscience dans les relations humaines

### Chapitre 7 - Recourir à la méditation de pleine conscience dans votre vie de tous les jours

Recourir à la méditation de pleine conscience dans votre vie professionnelle

Recourir à la méditation de pleine conscience pendant vos déplacements

Recourir à la méditation de pleine conscience à la maison

### Chapitre 8 - Mettre au point son propre programme de méditation de pleine conscience



Essayer un programme de méditation testé cliniquement

S'accompagner avec le tableau de bord

Choisir quoi pratiquer pour réduire rapidement son stress

Approfondir encore

## Chapitre 9 - Essayer des revers et éviter les distractions

Tirer le maximum de la méditation

Faire face à des distractions courantes

Apprendre des expériences négatives

Trouver sa propre voie

# Quatrième partie - Récolter les fruits de la méditation de pleine conscience

## Chapitre 10 - Devenir plus heureux

Découvrir le chemin du bonheur

Associer l'attention consciente à la psychologie positive

Susciter des émotions positives par l'attention consciente

Libérer sa créativité

## Chapitre 11 - Réduire le stress, la colère, la fatigue et la dépression

Lutter contre le stress grâce à la méditation de pleine conscience

Apaiser sa colère

Être moins fatigué

Soigner la dépression par la méditation de pleine conscience

Découvrir la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience : MBCT

Vivre des expériences agréables et désagréables

Calmer son anxiété

## Chapitre 12 - Physiquement parlant : guérir le corps

Contempler la globalité : guérir de l'intérieur

Percevoir le lien entre l'esprit et le corps

Reconnaître ses limites

S'élever au-dessus de sa maladie

Lutter contre la douleur par la méditation

Méditer quand on est en mauvaise santé

## Cinquième partie - La partie des Dix

### Chapitre 13 - Dix pistes pour prolonger cette étude

Sites Internet

Sites en langue anglaise

Livres

Retraites

### Chapitre 14 - Dix moyens pour choisir son enseignant

La pleine conscience est un état d'être plus qu'une technique ou une religion

Les origines de la méditation laïque de pleine conscience dans le monde occidental

Devenir instructeur MBSR ou MBCT en Europe francophone

Instruire des groupes MBSR selon le CFM

Instruire des groupes MBCT : le modèle suisse

Une formation universitaire pour devenir instructeur MBSR : le modèle belge

Un diplôme universitaire de Médecine, Méditation et Neurosciences

L'intention de cultiver dans le groupe les qualités de la pleine conscience

Un annuaire des instructeurs MBSR et MBCT européens

Une méditation pour prendre conscience de « là où j'en suis ? »

## Bibliographie

### Sur la méditation

Sur la psychologie positive et la quête de sens

Sur l'empathie et la compassion

Sur les émotions et les neurosciences

Sur le stress